

はけんなより9月

福井市順化小学校 保健室 令和7年9月1日発行

なつやす あ 夏休みが終わりました。そろそろ生活のリズムは取り戻せましたか？まだまだ暑い日が続きます。あつ ま 暑さに負けないために、バランスの良い食事と規則正しい生活リズムを心がけましょう。

がつづいたち ぼうさい ひ 9月1日は「防災の日」！

★災害への備えを確認しよう

だいじしん つなみ こうずい とつぜん さいがい お 大地震や津波、洪水など、突然の災害が起ったとき、どのように行動するか、考えたことはありますか？また、防災グッズは準備してありますか？準備してあっても、定期的に賞味期限や使用期限のチェックはしていますか？

「防災の日」は、今から98年前の9月1日に発生した関東大震災という大地震をきっかけに制定された記念日だそうです。この機会に、防災について、家族で話し合ってみませんか？

ひなんせいかつ
避難生活を
ささ
支えるもの
けいたい
携帯トイレなど
えいせいめん
衛生面や睡眠に
かか
関わるもの

ひつじゅひん
必需品
めがね
眼鏡など
せいかつ
生活に欠かせない
ちようだつ
調達しづらいもの

みず しょくりょう
水と食料
しきゅう
支給まで
じかん
時間がかかることも。
さいていみつ かぶん かそくぶん
最低三日分×家族分の
みず しょくりょう
水と食料を



非常用持ち出し袋を確認！

す ぐに避難しなければ命に関わるような危険が
せま いのち かか ひのうよう も だ た き けん
迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万
いち ひと よう い ぶくろ まん なか
が一のときのために、おうちの人と用意したり、中
み かくにん 身を確認したりしておきましょう。

きちょうひん
貴重品
げんきん
現金など
ひなんせいかつ けいそく
避難生活の継続、
せいかつ た なあ ひつよう
生活の立て直しに必要なもの

おうきゅうてあてよう
応急手当用の
きゅうきゅう
救急セット
ばんそうこうなど
ケガをしたときに
そな 備えるもの

ひなんじ つか
避難時に使うもの

ヘルメットなど、
ひなんさき いどう
避難先までの移動を
サポートするもの

じょうほうしゅうしゅう
情報収集ツール
ラジオなどスマホが
つか 使えないても
じょうほう あつ
情報を集められるもの

9月の保健目標：けがに気をつけて行動しよう

★校内体育大会の練習が始まります

校内体育大会まで残り1ヶ月となりました。夏休み明けのこの時期は、残暑が厳しいため体調を崩しやすいや、夏休み中の生活リズムから普段の生活リズムに戻りきっていないことや、運動習慣のない人は急に運動量が増えることなどから、けがをしやすい時期です。日頃から少しずつ体を慣らしたり、整った生活リズムやバランスの良い食事、質の良い睡眠を心がけたりすることで、けがをしにくい体を作りましょう。

＼気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

★交通安全に気をつけよう

暑さもピークを越え、徒歩や自転車で遊びに行くことも増えてくると思い
ます。みなさんは、安全に移動でき
いますか？

普段から安全に生活できているか、
右の図も参考にしながら、日頃の生活
を見直してみましょう。

自転車、の こんな乗り方を していませんか

自転車でも危険な運転は、
自分や周りの人のケガ、命の危険に
つながることも。



イヤホンをつけて運転



傘さし運転



無灯火運転

交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要があります。
正しい運転を心がけましょう。