

# ほけんだより9月

福井市順化小学校 保健室 令和7年9月1日発行

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。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。

## がつついたち 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

大地震や津波、洪水など、突然の災害が起こったとき、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？

#### 避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど  
衛生面や睡眠に  
関わるもの

#### 必需品

眼鏡など  
生活に欠かせない  
調達しづらいもの

#### 水と食料

支給まで  
時間がかかることも。  
最低三日分×家族分の  
水と食料を

#### 貴重品

現金など  
避難生活の継続、  
生活の立て直しに必要なもの

#### 情報収集ツール

ラジオなどスマホが  
使えなくても  
情報を集められるもの

#### 応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど  
ケガをしたときに  
備えるもの

#### 避難時に使うもの

ヘルメットなど、  
避難先までの移動を  
サポートするもの



### 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迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

# 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か月となりました。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ことや、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っていきましょう。

### ＼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、安全に移動できていますか？

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。



傘さし運転



交通違反をしたら、車などと同じように罰金を払う必要もあります。正しい運転を心がけましょう。