

国見小学校　保健室　令和8年9月9日発行

夏休みが終わり、2週間経ちました。そろそろ学校での生活のリズムは取り戻せているでしょうか？まだの人は、早寝・早起き・朝ごはんで、早めにリズムを取り戻していきましょう。

さて、9月といえば、「中秋の名月」ですね。今年の中秋の名月は、9月25日だそうです。日本では、月の模様は「もちつきをするウサギ」と言われていますが、海外ではカニやロバ、ライオンなど、さまざまな表現をされているようです。あなたの目には月の模様はどのように見えるのか、時にはスマホやゲームから手を離して、夜空を観察してみてくださいね。

災害から身を守ろう！

★いざというときのための「備え」はできていますか？

私たちの住む福井県嶺北地方は、8月末に災害級の大雨に見舞われました。福井市内でも、みどり図書館が床上浸水するなど、大きな被害がありました。また、夏休み中には、熊本県で震度7を記録する大地震が起こったり、千葉県を中心とする関東地方で集中豪雨が発生したりと、日本各地で大きな災害が続きました。この機会に、災害時への備えについて、家族みんなでチェックしたり、話し合ったりしておきましょう。



★家族みんなでチェックしてみよう！

□非常用の水や食料は十分な量の準備がしてありますか？

□非常用の持ち出し袋は用意してありますか？

□水や食料、医薬品などは、使用期限や賞味期限が切れていたり、迫っていたりしませんか？

□緊急時の避難場所は知っていますか？　□避難場所への道順は確認してありますか？

□緊急時にどこに避難するか、家族で話し合ってありますか？

□地震に備えて、家具は固定してありますか？

☆9月の保健目標☆

けがや熱中症に気をつけよう

★けが予防のポイントは「急がない・ふざけない・周りをよく見る」！

けがが起こりやすいのは、あわてているときや、ついふざけてしまった時など、注意力がうまく働かないときです。廊下を走らない、階段では前をよく見る、遊具を正しく使うなど、ちょっとした心がけで、ほとんどのけがは防ぐことができます。なので、日頃から「急がない・ふざけない・周りをよく見る」を、みんなで心がけていきましょう。

また、学校生活の中で最もけがが起こりやすいのは、体育の授業や体を動かす遊びをしているときです。体育や体を動かす遊びの前には、準備運動をしっかり行いましょう。

そして、まだまだ気温の高い日が続く9月は、熱中症にも注意が必要です。外で活動するときだけでなく、体育館や教室でも、気温や湿度が高いと熱中症になることがあります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分をとり、暑いときには無理をせず休憩をとりましょう。睡眠不足や朝ごはん抜きも、熱中症になりやすくなる原因の一つです。自分で気をつけていきましょう。

また、自分の体調の変化に気づくことも大切です。少しでも「いつもと違うな」「気分が悪いな」と感じたら、「これくらい大丈夫」と思わず、早めに先生や周りの大人に伝えましょう。

元気に学校生活を送るためには、自分の安全は自分で守るという意識が大切です。けがや熱中症を防ぐために、一人ひとりができることを考えて、毎日を元気に過ごしていきましょう！

もしも痛い！と感じなければ…

ケガをしたとき、「痛い！」と感じますね。痛みはつらいものなので、感じなければいいのに…と思うかもしれません。でも、もしもすりむいたときに痛みを感じなければ、手当てが遅れて傷口にバイ菌が入り、悪化する危険があります。また、熱いものに触れたときに痛みを感じなければ、触れ続けてひどいやけどになるかもしれません。





痛みは、ケガや異常を知らせて、手当てをしたり休んだりするようにと伝えてくれています。痛みは“悪者”ではなく、あなたを守ってくれる強い“味方”なのです。