

ほけんだより 9月号

令和 7 年 9 月 1 日
練馬区立北原小学校
養護教諭 小川 奈緒子

とても暑く、そして長い夏休みが終わりました。皆さん夏休みはどのように過ごしましたか？
今日から2学期が始まります。少しずつ夏休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。
まだまだ暑い日が続きます。こまめな水分補給を忘れずに、体調を整えましょう。

9月1日は防災の日

近頃、異常気象による自然災害が多く発生しています。夏休み中、台風に関するニュースをよく見かけました。「いつ」「どこで」起きるか分からない自然災害に対して、私たちに「いま」できることは何でしょうか。今回は台風が近付いているときに備えておくことを確認しましょう。

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。

注意しよう！



災害時、ネット上では多くの情報が流れます。その中には、
間違った情報も紛れ込んでいるかもしれません。その情報は
本当に正しいのか、注意しましょう。テレビ等で最新の情報を
確認するようにしてください。

9月9日は救急の日

「授業に遅れそう^{しゅぎょう おく}で走^{はし}っていたら、廊下^{ろうか}の角^{かど}を曲^まがったときに友達^{ともだち}とぶつかった」「このくらいなら大丈夫^{だいじょうぶ}だと思って階段^{かいだん}の5段^{だん}くらいから飛^とんで下^おりたらねんぞした」など、日常^{にちじょう}で起^おこるかもしれないけが^{けが}です。では、そのけが^{けが}はどうしたら防^{ふせ}げたのでしょうか。

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

けがを防ぐためにこんなことに注意しましょう



◎どんなときも慌^{あわ}てず、周り^{まわ}の状^{じょう}況^{きやう}を落^おち着^ついて見^みられるように、
余^よ裕^{ゆう}をもっ^もって行^{こう}動^{どう}をするようにしまし^しよう。

◎毎日^{まいにち}しっか^{すい}り^{みん}と睡^ふ眠^ろをとっ^{はい}たり、お風^{ふう}呂^ろに入^{はい}ってリラ^らッ^くスし^したり、
疲^{つか}れを^と取^のり除^ぞきま^まし^しよう。

◎いっ^{かん}つも「あ^{こう}ぶ^{どう}ないか^かも^かし^かれ^かない^か」と考^{かん}え^{かん}て^{かん}行^{こう}動^{どう}しま^しよう。

保護者の方へ

まだまだ暑い日が続く見込みです。そこで、暑さ対策についてお願いします。

- ・タオル、水筒を持たせるようにしてください。
- ・睡眠や朝食をしっかりと、生活リズムを整えるようにお願いします。

