



ほけんだより



令和3年9月1日
練馬区大泉第四小学校
保健室

夏休みが終わり、学校に元気な声が戻ってきました。みなさん、充実した夏休みを過ごすことができたでしょうか。長いお休みは、普段と違っていろいろな形で時間を有効に使えるチャンスです。「やろうと思っていたことに取り組めた。」「だらだらしてあまり出来なかった。」など振り返って、2学期の生活に活かせるといいですね。



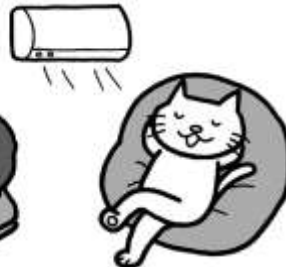
冷たいものばかり食べている



夜更かししている



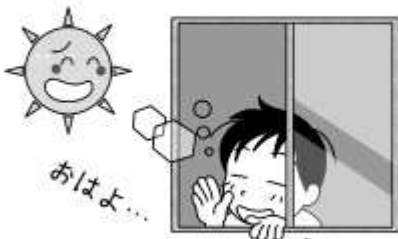
運動不足



クーラーのきいた部屋にばかりいる

こんな生活をしていた人は夏ばて注意ですよ！

6時に起床！



寝たりなくても朝日を浴びてリセット！

学校生活に不安を感じる



だれかに相談してほしい！



夏休み

学校生活

ギアチェンジ！
学校モードに
生活リズム、

7時には朝食を！



あごが動けば脳も目覚める！

からだを動かす！



家事も立派な運動！
家族も大助かり♪

気づいてますか？「疲れのサイン」

新学期のスタートは、夏休みと生活が変わることがストレスになり、疲れが蓄積されやすい時です。大人は、ストレスによる疲れを自覚しやすいですが、子供は気付かないことが多いとされています。また、子供は原因となるストレスに対処する能力が十分に備わっていないこともあり、体や行動の不調が「疲れのサイン」として現れてきます。



お子さまの様子で、下のチェックリストに当てはまることはありませんか。もしかすると「疲れのサイン」が出ているかもしれません。

- | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 頭が痛い | <input type="checkbox"/> 食欲がない・食べ過ぎ | <input type="checkbox"/> 体がだるい | <input type="checkbox"/> ハイテンション |
| <input type="checkbox"/> 発熱（熱っぽい） | <input type="checkbox"/> 眠れない・眠りすぎる | <input type="checkbox"/> おねしょをする | <input type="checkbox"/> 甘えが強くなる |
| <input type="checkbox"/> 腹痛・下痢 | <input type="checkbox"/> よく泣く | <input type="checkbox"/> 爪をかむ | <input type="checkbox"/> やる気が出ない |
| <input type="checkbox"/> 気持ち悪い・貧血 | <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 歯ぎしりをする | <input type="checkbox"/> 落ち着きがない |



「疲れのサイン」に気づいた場合は、無理をせず、ゆったりと過ごすことが大切です。早く寝たり、好きな遊びを楽しんだりすることはもちろん、大人の方が話をゆっくり聞いてあげるのもストレス解消法として有効です。ゆとりをもった生活を心がけましょう。

まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう



できていますか？もしもの備え

9月1日は防災の日です。政府の地震調査委員会が出した「全国地震予測地図」によると、東京で30年以内に震度6以上の地震が起こる確率は48%だそうです。また、地震だけでなく、今年も豪雨や台風による被害をニュースでも目にしますね。災害に備えて日頃から準備しておくことがとても大切だと感じます。

災害に備えるポイントをまとめてみました。小泉は8月に防災リュックを点検し、新しいグッズを9月に買い足すことをルーティンにしています。昨年は、リュックをキャリー付きに替えました！



□ 非常持ち出し袋を用意しよう！

安全な場所にすぐに避難ができるように、あらかじめリュックに詰めておきましょう。



中に入れておくといもの(例)

飲料水・食料品(缶詰など)・救急用品・ヘルメット(防災ずきん)・マスク・軍手・懐中電灯
衣類・下着・タオル・毛布(マイクロファイバーなどの軽い素材のものがおすすめ)

写真にとっておく◎

・ラジオ・貴重品・携帯トイレ

消防庁のホームページでチェックシートをダウンロードすることができます



□ 避難経路・避難場所を確認しよう！



災害が起きたとき、どこに避難しますか？避難するときの道は安全ですか？慌てずに避難するためにも、避難経路・避難場所を家族で確認しておくことが必要です。練馬区のホームページで防災地図やハザードマップを見ることができます。災害の種類によって、避難場所や避難経路は異なります。それぞれの災害をイメージして、どのように行動したらよいか、家族で話し合ってみましょう。

□ 家での防災チェック！

○包丁やはさみなどは使ったら、すぐしまおう。

○家具は固定されていますか？地震の時、倒れてきませんか？

○スリッパは家族分ありますか？避難するとき窓ガラスが割れているかもしれません。

○寝ているときは、とても無防備です。寝室にはなるべく家具を置かないようにしましょう。

○玄関に物が多いと、地震で物が倒れて避難を妨げてしまいます。大きなものも置かないようにしましょう。

ほかに、危険な場所があるかもしれません。家族で確認しておきましょう。



□ やってみよう① 災害伝言ダイヤル「171」

「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生することができます。



災害伝言ダイヤルは、災害時に備えて、体験利用することができます！

体験利用日 … 毎月1日、15日 0時～24時

防災週間（8月30日 9:00 ～ 9月5日 17:00）

災害時の連絡について … 停電していても、災害時公衆電話は無料で使えます。かなり数が少なくなっていますが、近くの公衆電話の場所を確認しておくのもおすすめです。市街地なら1キロに1台を目安に置いてあります。被災地の外はかけやすく、被災地の外から中はつながりにくくなります。別の県の実家など、お互い被災地から外にかけると、共通の連絡先をもっておくと安心です。

□ やってみよう② おうちキャンプで避難体験

大災害の時に、水道・電気・ガスが止まったと想定し、家族で一日室内で過ごす試みです。実際にやってみると、災害時何が役立つかわかります。まだまだ暑いので試すときには熱中症対策を忘れずに！

◆取り組みの一例◆

- 明かりはランタン・ろうそくで過ごす ○ 非常食を食べる（携帯ガスコンロで作る）
- 寝袋で寝る



□ やってみよう③ 遊びに行くバッグを防災バッグにしちゃおう

災害はいつどこで起きるかわかりません。お子さんが、お出かけのときに気軽に持ち出せて、安心できるものが入っているバッグ（ポーチやサコッシュでも）を作る、というのをお母さんの目線から防災についてまとめた本で見て、とてもいいなと思いました。防災を日常の延長で考えられると、準備も少し気が楽になりますね。

遊びのバッグに入れておくグッズの例

- ・時計 ・笛 ・ライト →（この3つはキーホルダーで一つにしておくと◎） ・救急処置セット
- ・飴、お菓子 ・水・ウェットティッシュ ・小銭・連絡先メモ ・好きなキーホルダー（心の安心用）

以前、防災士さんからお話を聞く機会がありました。災害にあったときに、一番必要な力は「自分の命は、自分で守る」ことができるようになっておくことだそうです。防災に正解はなく、生き残ればそれが正解、というお話も、防災学の先生に聞いたことがあります。もしものとき、自分の身を守れるように、災害についての知識を身に付け、自分だったらどうするかを考えておくことが大切です。

