

ほけんだより



令和6年 9月号
多摩市立大松台小学校
校長 森田康之
養護教諭 武井佳那

夏休みが明けて、学校が始まりました。少しずつ学校の生活リズムに切り替えて過ごせると良いと思います。また、9月は夏から秋へと季節の変わり目となります。天気の変り目や、昼と夜の変り目は気温差も大きいので、その日その時に合った服装で上手に調節できるようお子様にもお声がけいただければと思います。

9月1日は「防災の日」です

9月1日は関東大震災が発生した日でもあるとともに、台風シーズンを迎える時期でもあります。もしもに備えて、非常用品をそろえておいたり、避難場所を確認したり、家族の行動や防災について、ぜひお子様とも話をいただけたらと思います。



おうちでできる地震対策

寝室

- なるべく家具を置かない。置くときは背が低いものにする。
- 出入口の近くには置かない。



玄関

- 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす。
- 非常用持ち出し袋を準備しておく。



本棚

- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する。
- 重い本は下の段へ。
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ。



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3ℓ**
最低でも **3日分**
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください

次のページに非常用持ち出し袋のチェックリストを載せました。リストの内容の他にも必要な物はないか確認してみてください。ご家庭での備えの参考になれば幸いです。

さいがい そな 災害の「備え」チェックリスト

ひじょうよう も だ ぶくろ 非常用持ち出し袋

- みず 水
- しょくひん 食品
- ぼうさいよう 防災用ヘルメット・ぼうさい 防災ずきん
- いるい 衣類・したぎ 下着
- タオル
- レインウェア
- くつ (スリッポン)
- ぐんて 軍手
- かいちゅうでんとう 懐中電灯
- けいたい 携帯ラジオ
- よびでんち 予備電池・けいたいじゅうでんき 携帯充電器
- きゅうきゅうようひん 救急用品
- マッチ・ろうそく
- つかす 使い捨てカイロ
- ブランケット
- せんめんようぐ 洗面用具
- は 歯ブラシ・は 歯みがき粉
- ペン・ノート
- マスク
- ウェットティッシュ
- てゆびしょうどくよう 手指消毒用アルコール
- せっ 石けん・ハンドソープ
- たいおんけい 体温計
- きちょうひん 貴重品

あか 赤ちゃんがかいてい いる家庭のそな 備え

つかす ミルク / ほにゅうびん 使い捨て哺乳瓶 / りにゅうしょく 離乳食
けいたい 携帯カトラリー / かみ 紙オムツ
おしりふき / ネットライト
だ 抱っこひも / こ 子どものくつ

じよせい 女性のそな 備え

せいりようひん 生理用品 / おりものシート
サニタリーショーツ
なかみ 中身のみ 見えないぶくろ ごみ袋
ぼうはん 防犯ブザー / ホイッスル

びちくひん 備蓄品

- みず 水やしょくりよう 食料 (家族の人数 × 3日～1週間分！)
- せいかつようひん 生活用品 (トイレトーパー、けいたいよう 携帯用トイレ、ラップ…など)

その他必要な物

児童向け（クラスに配布します）

9月の保健目標

「生活習慣を見直そう」

学校モード

に切り替えよう

夜ふかしせず早く寝る

寝る前のスマホやゲームの使用はやめよう

夜は湯船につかる

日中は遊びや運動で適度に体を動かす

朝は余裕をもって同じ時間に起きる

1日3食、栄養バランスの良い食事をとる

朝ごはんをゆっくり食べる

正しい生活リズムにしよう

秋バテになっていませんか？

こんな症状はありませんか？

体がだるい

やる気が出ない

食欲が出ない

など

当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。

魔の時間帯に注意！



交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか。それは17時～19時台の間。時期によっても違いますがだいたい「夕暮れ時」と言われる頃です。塾など、習い事の帰りの時間と重なると思います。

この時間帯は太陽が沈み、だんだん暗くなっていきます。目がその変化についていけず、車の運転手が歩行者などを見逃してしまうため事故が多くなるようです。

でも、事故にあいにくくするためにできることがあります。

交通ルールを守る

白など明るい服装で出かける

反射材やライトをつける

危険な行動をせず、運転手に自分を見えやすくするのがポイントです。自分を守る行動をしていきましょう。

