

ほけんだより 9月

令和7年9月1日

ひがしのしょうがっこう
東野小学校

ほけんしつ
保健室

2学期がはじまりました。楽しい夏休みでしたか？夏休み中もきそく正しい生活をおくっていた人ほど気持ちがよく今日をむかえることができていると思います。夏休みは生活リズムがくずれてしまった・・・という人ははやめに学校モードに切りかえていきましょう。

抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる



学校モードに
切り替えよう

生活リズムチェックシートをみていると、イベントがあったり学校がなかったりで、生活リズムがくずれている人がたくさんいました。もちろん夏休みでもリズムをみださず生活している人も何人かいましたよ！すごいですね！

おうちの方へ

夏休みが終わり、子どもたちの元気な姿を見ることができて嬉しいです。大きな事故や怪我もなかったようで安心しています。2学期がはじまるにあたってお願いが3点あります。

① マスクの用意

給食当番のある週は毎日必要になりますので、多めに用意をお願いします。

② 受診報告書の提出

夏休み中に受診した場合は受診報告書の提出をお願いします。

③ 歯みがきセットの確認

今年度から歯みがきセットを毎週持って帰るようになっていきます。歯みがきの毛先がひろがっていないか確認し、家できれいに洗って乾かしてから持ってきてください。月曜日にそろわないことが多いのでご家庭でも声をかけていただくようお願いします。



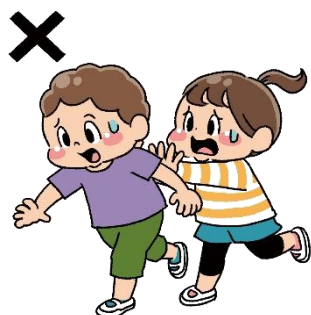
ぼうさい
9月1日は防災の日



ひなんの時の合言葉 おはしも をまもろう

かじりしん、つなみなどがおこったときにはすばやくひなんすることが大切です。「おはしも」をまもって自分もまわりの人も安全・安心にひなんできるように心がけましょう。

お さない



し やべらない



ひなんせいかつ
避難生活を
ささ
支えるもの

けいたい
携帯トイレなど
えいせいめん
衛生面や睡眠に
かか
関わるもの

／
おうちのひと
／



おうきゅうてあてよう
応急手当用の
きゅうきゅう
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
そな
備えるもの

ひつじゅひん
必需品

めがね
眼鏡など
せいかつ
生活に欠かせない
ちようたつ
調達しづらいもの

ひ じょう よう も だ ぶくろ
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。

ひなんじ つか
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

みず しょくりよう
水と食料
しきゅう
支給まで

じかん
時間がかかることも。
さいていみっ か ぶん か そくぶん
最低三日分×家族分の
みず しょくりよう
水と食料を

きちょうひん
貴重品

げんきん
現金など
ひなんせいかつ けいそく
避難生活の継続、
せいかつ た なお ひつよう
生活の立て直しに必要なもの

じょうほうしゅうしゅう
情報収集ツール

ラジオなどスマホが
つか
使えなくても
じょうほう あつ
情報を集められるもの

