

ほけんだより 9月

8・9月号
大阪市立桜宮小学校



1ヶ月以上の長い夏休み、みなさんは安全に楽しく過ごすことができましたか？元気がいっぱい遊んだみなさんの体には疲れがたまっているかもしれません。体の調子を整えて、2学期も元気に過ごしましょう。

8・9月のほけん行事

8/27(木)	6年 発達測定	9/3(木)	1年 発達測定
/28(金)	5年 発達測定	/4(金)	2年 歯みがき指導 6年 歯と口の健康教室
/31(月)	4年 発達測定	/11(金)	1・2・3年 生活しらべ
9/1(火)	3年 発達測定		
/2(水)	2年 発達測定	/18(金)	5・6年 自然体験・修学旅行前検診 4・5・6年 生活しらべ

今日も元気に登校しましたか？毎日、楽しく過ごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。そのためには、こんなことに注意しましょう（できた人は、○をつけましょう）。



9月1日は防災の日
避難生活を
支えるもの
携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

必需品
眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

水と食料
支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を



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。

貴重品
現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

応急手当用の
救急セット
ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

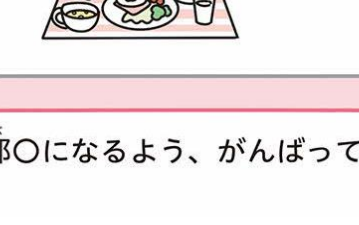
避難時に使うもの
ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

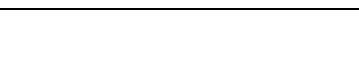
情報収集ツール
ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

☐ 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た
 

☐ 朝ごはんを食べた
 

☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った
 

☐ 外遊びやスポーツをした
 

☐ おやつを食べすぎなかった（おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○）
 

☐ 夕ごはんを食べた

いくつ○がつきましたか？ 全部○になるよう、がんばってみませんか？