

ほけんだより



令和8年8月26日

大阪府立中央小学校

保健室

長い夏休みが明けましたね。みなさん、夏休みは元気に楽しく過ごせましたか？今年の夏は涼しい日もありましたが、また暑い日が戻ってきましたね。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症に気をつけて2学期も元気に過ごすようにしてください。久しぶりに体を動かしたり、外に出て遊んだりすると、体が暑さに慣れておらず、熱中症の危険が高まりますので、外に出るときは帽子をかぶり、こまめに水分補給をしましょう。

ところで、みなさんは9月1日が何の日か知っていますか？答えは、「防災の日」です。

夏休み中に、日本のあらゆる場所で地震や大雨、洪水が起こったニュースをみましたか？自然災害はいつ起こるか分かりません。もしものための、おうちの人と災害時の対応について話し合っておくのも良いですね。



せいかつ ととの
生活リズムを整えよう!!

夏休み中、生活リズムがくずれてしまった人は、しっかり整えるようにしましょう。



地震が起きたらどうなるの？

何が起こるかを知って、準備をしておくで危険をへらせるよ。おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。

