



大阪市立新高小学校 保健室 令和8年9月4日

今年の中 小の名月は9月25日。この日は月をながめ、お団子を食べたりします。月の模様は日本では「おもちをつくウサギ」と言われていますが、世界ではカニやロバ、ライオンなどさまざま。スマホやゲームを少し置いて、月の模様がどんな形に見えるか自分の目でたしかめてください。



地震が起きたらどうなるの？

何が起きるかを知って、準備をしておくと危険をへらせるよ。おうちの人とも、地震の時のことを話してみよう。

家具がたおれ、
ものがおちてくる



こうしよう！

つくえの下にもぐって
頭を守ろう

家族でチェック！

☒ 家具は固定しているかな？ ☒ 高いところに重たい物はないかな？

まどや食器が
われる



こうしよう！

ひなんするときは、
くつやスリッパをはこう

家族でチェック！

☒ 寝るときは、ベッドの近くにスリッパを置いているかな？

火事が起こる



こうしよう！

ハンカチなどで口と鼻をおさえて、
低い姿勢でひなんしよう

家族でチェック！

☒ コンロの近くに燃えやすい物はないかな？ ☒ ガスの元栓はどこかな？

つなみが起こる



こうしよう！

できるだけ早く
高いところへにげよう

家族でチェック！

☒ 市や町などで指定されている、近くのひなん場所はどこかな？

☆☆☆ 私はどう？

頭や体の
スイッチを入れるよ

？

寝ている間に
使ったエネルギーを
チャージするよ

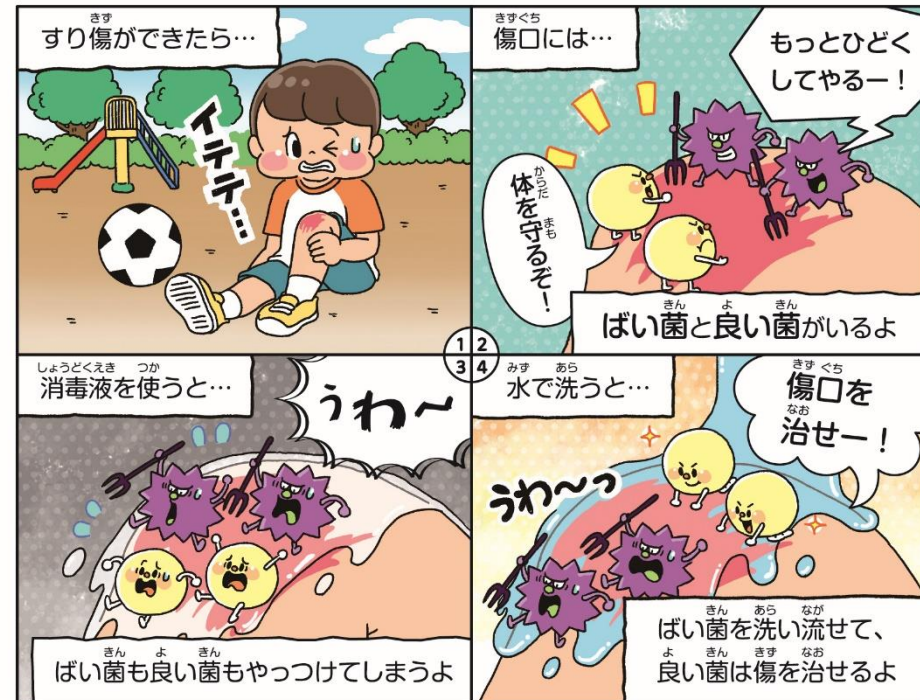
ぬくと、イライラしたり
力が出にくくなったり
するよ

答え あさごはん



学校で元気に過ごすために、
しっかり食べよう！

— 傷口に消毒液を使っていいの? —



ポイント 傷口は水できれいに洗おう



自転車に正しく乗ろう

秋の全国交通安全運動が始まります。改めて乗り方を見直しましょう。

車道の左側を走る

自転車が走っているのは車道の左側。ただし、13歳未満の人は歩道の車道よりを走ります。

一時停止を守る

交差点では信号だけでなく、「止まれ」の標識や道路に「止まれ」と書いてある場合も必ず止まって安全を確認しましょう。

おうちで防災!

災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。おうちの人と会えるようにこれを決めておこう。

集合場所は?

家の近くなら
(例) ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら
(例) △△小学校の正門前

集合時間は?
(例) 毎日9時、12時、15時の3回

待つ時間は?
(例) 毎回15分待つ

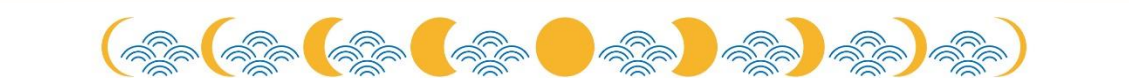
こんなケガをしたらなにをする?

耳に虫が入ったら…
→ 暗い場所で耳の中を明かりで照らそう

目に何かが入ったら…
→ まばたきをくり返そう

やけどをしたら…
→ 水道の水などで10分以上冷やそう

………症状がひどいときは、必ず病院に行っね。………



良い生活リズムの輪を作ろう

早く起きて朝日を浴びる

朝ご飯をしっかり食べる

決めた時間に寝る

適度に運動をする