

ほけんだより 9月

大阪市立天下茶屋小学校 保健室

げん き しゅうかん
元気アップ週間（すいみん）があります！

すいみんアップカード

ねん くみ ばん な まえ
年 組 番 名前

☑ 夜、9～10時までにねるために、
がんばることをえらびましょう。

- ねる1時間前までにゲームやスマホをやめる
- ねる1時間前までに、おふろにはいる
- 毎日同じ時刻（7時まで）に起きる
- 朝ごはんを食べてからだにスイッチをいれる
- 朝起きたら、太陽の光をあびて体内時計をリセットする

	月	火	水	木	金
ねる1時間前までにゲームやスマホをやめた					
ねる1時間前までにおふろにはいった					
7時までに起きた					
朝ごはんを食べた					
起きたら太陽の光をあびた					
9～10時までにねた					

ふりかえり

◎…できた
○…がんばった
△…もうすこし

サインOK

おうちの 人から

せんせい 先生から

いつ なか
5つの中から、
とくにがんばる
もくひょう
目標を
えら
選びましょう！

しゅうかん さいご
1週間の最後
に、サインや
こ
子どもへの
メッセージを
ねが
お願いします！

がっ き はし なつやす
2学期が始まりましたね。どんな夏休みをすごしましたか？ぜひ、夏休みの話を聞かせてくださいね。

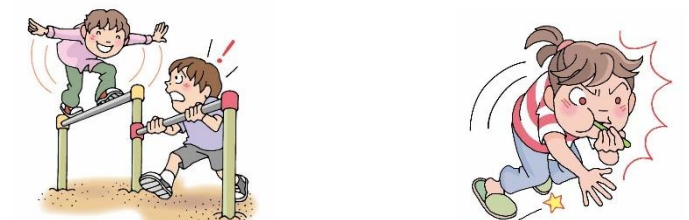
なの か げつ にち きん げん き しゅうかん
7日（月）～11日（金）には、元気アップ週間があります。2学期は、大切なすいみんを見直すために、『す

いみんアップカード』をくばります。1週間、自分の生活をふりかえりましょう。

がっ ここの か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日 こんなけがに注意！



かいだん ろう か ある
階段・廊下は歩きましょう



ゆう ぐ あんぜん つか
遊具は安全に使いましょう

と 止まって歯をみがきましょう

◆◆8月の保健行事◆◆

31日（月） 発育測定 6年

◆◆9月の保健行事◆◆

1日（火） 歯・口の健康教室 6年

2日（水） 発育測定 4・5年

3日（木） 発育測定 1・2年

4日（金） 発育測定 3年

7日（月）～11日（金） 元気アップ週間（すいみん）

8日（火） 林間前検診（5年）・修学旅行前検診（6年）

学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

あさ 朝

スイッチ 1

あさ ひ あ
朝日を浴びる

スイッチ 2

あさ
朝ごはんを
食べる

よる 夜

スイッチ 3

ゆ ぶね
湯船につかる

スイッチ 4

ね まえ
寝る前に
スマホを見ない

げん き がっこう せいかつ おく せいかつ
元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを
ととの せいかつ せいかつ みだ ひと
整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人
は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識
してきましょう。



マスク・
ウェット
ティッシュ・
生理用品

9月1日は、防災の日です。ご家庭に非常用持ち出し袋の準備はありますか？この機会に、「もしも」の時の備えに、ぜひ準備してみるのはいかがでしょうか。

非常用持ち出し袋のほかにも、ねているところのそばに、玄関までけがを防ぐためのスリッパや懐中電灯、助けを求めるための笛があるといいそうです。

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

薬

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



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。万一の時のために、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。

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

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

「いつか」のために、今できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

自分の家からの 避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

家庭で非常用 持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——

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