



令和8年9月
南城市立佐敷小学校
保健室 No.5

カレンダーは9月になりましたが、まだまだあつ〜い日がつづいていきますね。
体の中に「夏のつかれ」がたまっていると、体調をくずしやすくなります。汗をふくハンカチや、水とうを忘れずに持ってきて、元気いっぱいにご過ごししましょう！

9月の保健目標：生活リズムを整えよう

～新学期に向けて、体調を整えましょう～

楽しかった夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み中の夜ふかしなどで生活リズムが崩れていると、新学期が始まってから疲れや体調不良が出やすくなります。

まずは「決まった時間に起きて朝の光を浴びる」「朝ごはんをしっかり食べる」ことから始めてみませんか？

今日からご家庭で少しずつ「学校のリズム」を取り戻していきましょう。

めけだせ★夏休みモード

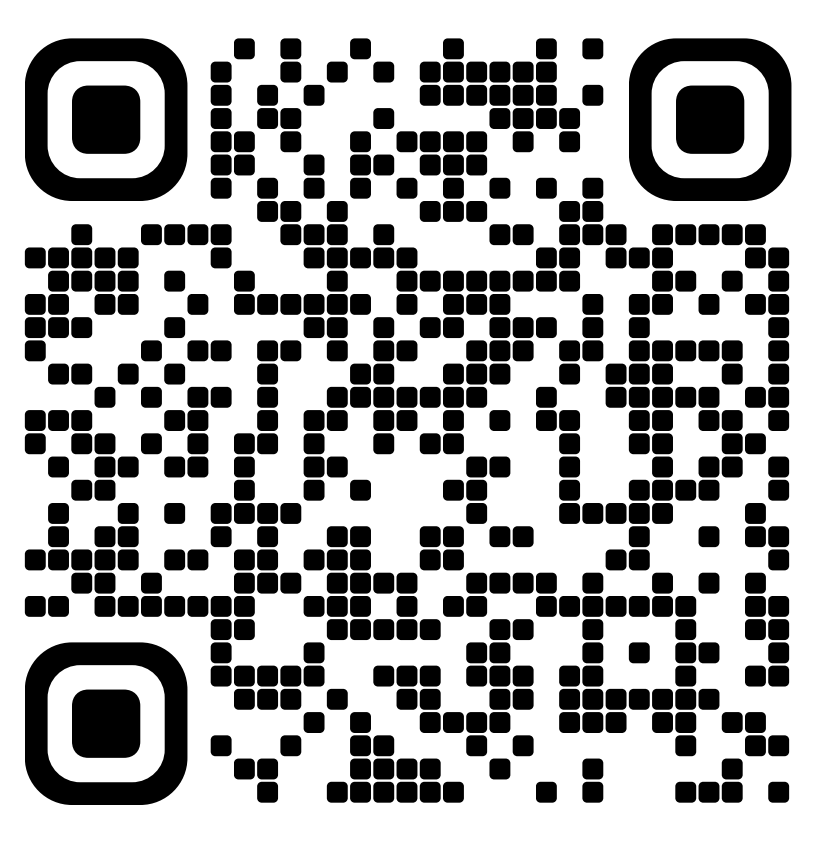


こんなあなたにアドバイス

朝、スッカリ起きられない。 (((困)))	→ 今日から30分早くふとんに入ろう。
夏バテで、食欲ダウン↓ (((困)))	→ 少しずつでも、栄養のバランスを考えて。
このごろ便秘がち…。 (((困)))	→ 朝食後、トイレに入る時間を確保しよう。
夜、なかなか眠れない。 (((困)))	→ 寝る30分前には、メールやゲームをやめよう。

治療は済みましたか？

夏休みでむし歯などの治療が済んだ人は右記の google フォームから 報告をお願いします。



まだまだ熱中症に注意を！

まだまだ日差しが強く、暑い日が続いています。夏休み明けは、生活リズムが変わることに加え、体が暑さになれるまで時間がかかるため、熱中症になりやすいと言われています。もう一度、熱中症を予防するために自分でできることをし、みんなで声をかけあっていきましょう！



9月1日は
防災の日

9月1日は「防災の日」です。令和8年熊本地震において、不安や大変な思いをされた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

いつ起こるかわからない災害から子どもたちを守るためには、日頃からご家庭で防災意識を高めておくことが大切です。

ぜひ下記の「おうちで防災」コラムをご覧ください、ご家族で防災対策や備えについて話し合うきっかけになさってください。

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？

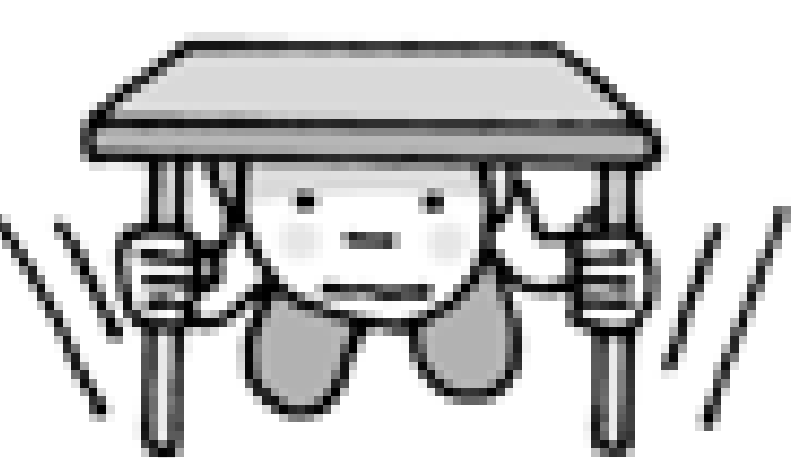
例 毎回15分待つ

#地震だ!

場所別 最初にとるべき行動は？

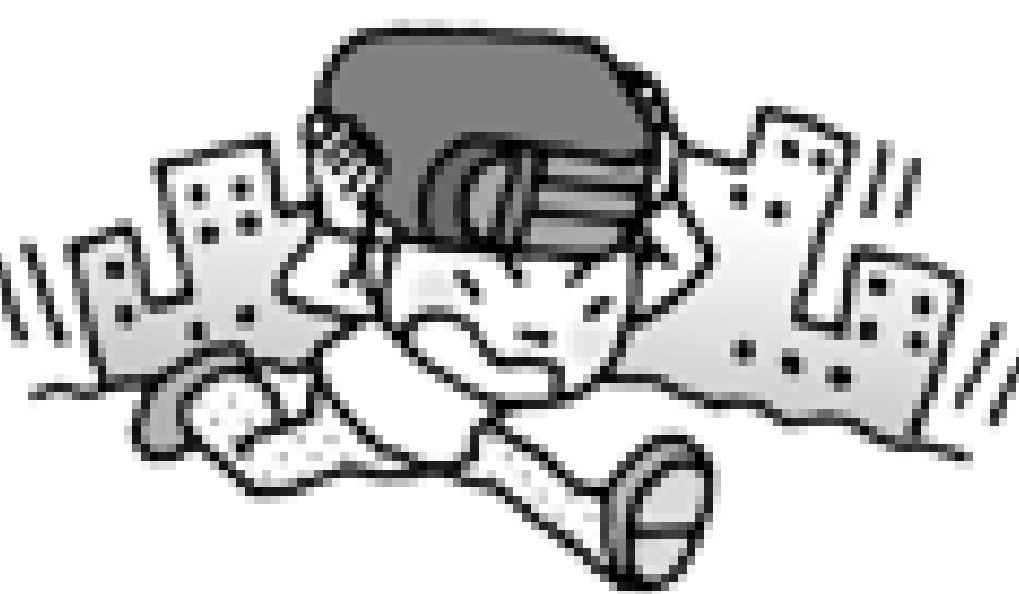
家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。

