



# すこやか

鳥取市立浜村小学校

保健だより  
令和元年9月3日 No.5

## 実りの秋、元気に過ごそう

夏休みが終わって1週間が過ぎました。この夏は、「熱中症警報」の発令が続く中、子どもたちは、夏休みを無事過ごすことができたようです。前期の後半が始まり、子どもたちは、いつもの学校生活を送っています。疲れをためないように、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて登校できますよう、子どもさんの体調管理にご配慮をお願いします。

生活リズムをとりもどそう!



はや **早くおきる**

やす ひ おな  
お休みの日も同じ  
じかん  
時間におきます。



せいかつ

あさひ **朝日をあびる**

たいないどけい  
ずれた体内時計が  
リセットされます。



あさ **朝ごはんを食べる**

いちにち げんき  
一日を元気にすごす  
エネルギーになります。



あさ

い **うちに行く**

あさ  
朝ごはんのあとは  
出やすくなります。



けんこうしゅうかん

## 生活リズムをととのえる朝の健康習慣

学校でも防災  
訓練が行われ  
ます!

9月1日は防災の日

避難の合言葉  
お(押さない)  
は(走らない)  
し(しゃべらない)  
も(もどらない)

9月9日は救急の日です!

できるかな?

ただ おつ きゆう て おて  
**正しい応急手当**

### 防災家族会議開催

話し合っ  
ておきたい  
議題は?

議題1

#### 避難所・集合場所

避難所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するのか決めておきましょう。



議題2

#### 連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。



議題3

#### 非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは食べてしまって、新しく買い足します。



ころんですりむいた



目にゴミが入った



鼻血が出た

