



令和7年9月1日
畝部小学校 保健室



なつやす お がっこうせいかつ さい
夏休みが終わり、学校生活が再スタートしました。朝起きるのがつらい、なんとなくやる気
が出ない…そんな気持ちになることもあるかもしれません。まずは、朝ごはんを食べて、学校
に来ることから始めましょう。少しずつ慣れ
ていけば大丈夫です。困ったときは、保健室で
も話を聞くので来てください。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標 : ろうかを走らずすごそう

がっつ ほけんもくひょう
9月の保健目標は、「ろうかを走らずすごそう」です。学校のろうかは、みんなが使う大切
な場所です。走ると、転んだりぶつかったりしてとても危険です。ゆっくり歩いて、安全に
すごしましょう!

よくある事故! 気をつけよう!



ろうかを走ってぶつかる



階段からとびおる



遊具のあぶない使い方

応急手当
おうきゅうてあて

だ、ぶく いた、は、かる おうきゅうて あて
打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です



いざという時のために覚えておきましょう





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

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

／おうちのひと



非常用持ち出し袋を確認!

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。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、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

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

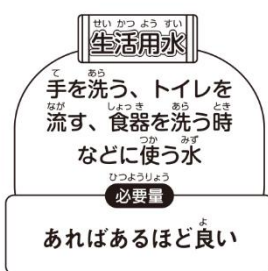
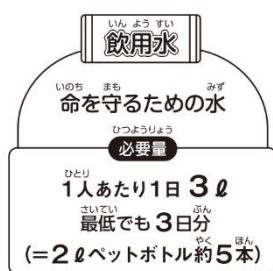
情報収集ツール

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



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。



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。



ぜひできるところから
やってみてください

おうちの方へ

- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日 10 時～16 時の勤務です。（勤務日に変更する場合があります。）お子さんやお子さんとの関わり方など、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・校内はあと라운ジの利用については、担任へお知らせください。
- ・お子さんについて相談したいことがありましたら、はあと라운ジスタッフの教育相談もできます。その場合は、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・9 月 25 日(木)の学校保健委員会は、体育館で行います。家田病院より講師の方をお迎えして腸活についてお話いただきます。是非ご参加ください。
- ・まだまだ熱中症が心配です。水分を多めに持ってきていただくようご準備ください。