

ほけんだより



令和6年9月2日 (月)石尾台小学校 ほけんしつ 保健目標：生活リズムを整えよう



「さわやかカード」で せいかつ 生活リズムをととのえよう!



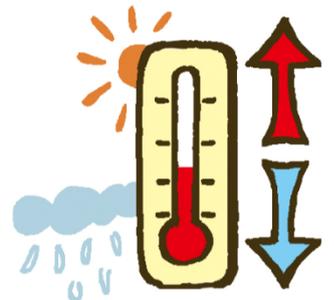
とてもあつさがきびしい夏休みでしたが、楽しい思い出はつくれましたか？

9月9日(月)～13日(金)は、「さわやか生活づくり週間」です。さわやかカードにたくさん〇がつくように、きそく正しい生活を心がけましょう。しっかり休んでつかれを残さないようにすると、学校モードに体がなれるのも早いですよ。

“秋バテ”に注意しよう!

どうして秋バテになるの？

- 朝夜はずずしいのに、昼間はあつい(気温差)
- 秋雨前線や台風などにより、気圧が変わりやすい
- 夏の間の生活(クーラーのききすぎた部屋、冷たいものとりすぎ)



大きな変化についていくのに、体が必死になり、自律神経(私たちの体をけんこうに保つために、自分でいしきしなくても勝手にはたらいっているしくみ)が乱れてしまう

秋バテたいさく

- 夜ふかしをしない
- てきどな運動をする
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- お風呂にゆっくりつかる



9月1日は
防災の日

おうちで

地震対策

おうちの人と確認してみよう！

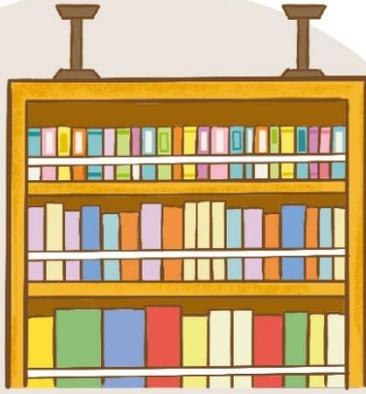
じ しん たい さ く



寝室

なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

出入り口の近くには置かない



本棚

突っ張り棒やストッパーを設置して
固定する

重い本は下の段へ

ひもやベルト、シールで
本が飛び出すのを防ぐ



玄関

地震が起きても通れるように
玄関や廊下に置くものを減らす

非常用持ち出し袋を準備しておく

避難場所 知ってる？



いざという時のために
家族で集合場所を
決めておきましょう



石尾台小学区近くの避難場所・避難所

【避難場所】

一時的に身の安全を確保するためのオープンスペース

・広域避難場所

高森山公園 (風水害時は×)

・緊急避難場所

石尾公園

【避難所】

一定時間滞在でき、また、長期生活も視野に入れ
た避難スペースが確保できる施設

・指定一般避難所

石尾台小学校