ほけんだより　9月

令和6年8月26日　八幡小学校　ほけんしつ

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。だるい、気分がスッキリしないなど体の不調はありませんか？体調がいまいちだと感じたら、夏の疲れが残っているのかもしれません。9月末からは運動会の練習も始まります。ぐっすり眠る、三食しっかり食べるなど、規則正しい生活を心がけ、元気に2学期をスタートさせましょう。

9月9日は「救急の日」です。簡単に言うと「救急について知ろう！」という日です。「救急」とは、急にけがをした人や病気になった人を手当てすることです。救急の日をきっかけに関心や理解を深めてみましょう。

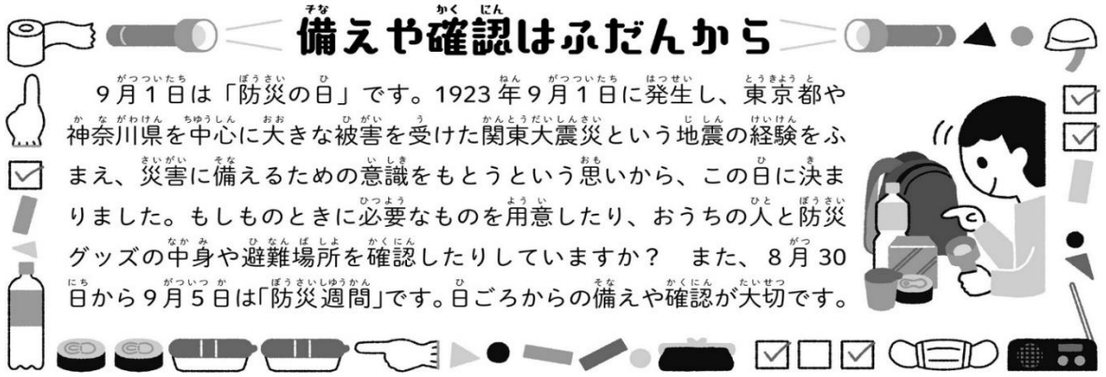
けがをしたときに自分でできる手当を知っておくことは大切ですが、自分の体調や周りの環境に気をつけてけがを防ぐことも大切です。体育の授業の前などにチェックしてみましょう。

☆９月の保健行事☆

５日（木）　身体測定・視力検査

体操服・ハンカチ（視力検査で使用します）が必要です。
メガネをかけている人はメガネを忘れずに持ってきてください！

9月１日は防災の日



地震が起きたときの行動について、確認しておきましょう！

倒れてくるもの・上から落ちてくるものがある場合は？

ぐらっときたら、机やテーブルの下へ

海や川の近くにいるときに地震が起きたら？

逃げる時間があるときは遠くへ！　時間がないときは近くの高台へ！

エレベーターに乗っているときに地震が起きたら？

すべてのボタンを押して止まった階で降りる

８月８日に日向灘で地震が発生し、その後南海トラフ地震注意の情報が発表されました。幸い警戒期間中に地震は起こりませんでしたが、地震が起こる可能性がなくなったわけではありません。

普段から防災について家族で話し、耐震や避難持ち出し袋などできるだけの備えをしておくことで、もしもの時に被害を少しでも少なくすることができます。