



2025.9.1
学島小学校 保健室

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。体も心も夏休みモードから学校モードへの切り替えが必要です。元気に登校できるように、生活リズムを整えられることが大切です。ご協力よろしくお願いします。

まだまだ暑い日が続きますので熱中症対策もお願いします。

9月1日は防災の日



防災の日は、1923年9月1日に関東大震災が発生したことが由来です。夏休み中にはロシアで起きた地震による津波注意報が発令されたことも記憶に新しいと思います。地震はいつ起こるか分かりません。この機会に通学路の危険な場所、避難場所、家族との災害時の集合場所や連絡方法などの再確認をしてください。

家族でチェックしよう

□ 自宅近くの避難場所・集合場所は？

・地域で決められている避難場所や災害が起きた際の集合場所を決めよう。

□ 非常時の連絡方法は？

・災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。

☆固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。

□ 非常用の持ち出し品は？

・災害時に持ち出す荷物、救急備品の使用期限などを確認しよう。



おまけ？

非常用持ち出し品 チェックリスト



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

☐ 水	☐ 食品（カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！）
☐ ヘルメット、防災ずきん	☐ 衣類、下着
☐ 軍手	☐ 紐なしの運動靴
☐ レインウェア	☐ 携帯ラジオ
☐ 懐中電灯	☐ マッチ、ろうそく
☐ 予備電池、携帯充電器	☐ 使い捨てカイロ
☐ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）	☐ ペン、ノート
☐ タオル、ブランケット	☐ 防犯ブザー
☐ 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉	

マウスウォッシュがあると便利

感染症対策にも	女子はさらにプラス
☐ マスク	☐ 生理用品
☐ 手指消毒用アルコール	☐ サニタリーショーツ
☐ 石けん・ハンドソープ	☐ 中身の见えないゴミ袋
☐ ウェットティッシュ	
☐ 体温計	

貴重品（通帳、現金、健康保険証など）も持っていこう！



朝ごはん、なにを食べていますか？

朝ごはんを食べてきている人は、どんなものを食べたら1日元気に過ごせるかを考えてほしいです。

学島小学校は95%以上子どもたちが朝ごはんを食べて登校することができています。とても素晴らしいと思います。しかし、中には、「ごはんだけ」、「菓子パンだけ」という人もいます。今食べている朝ごはんに+1品するだけでよりよい朝ごはんにすることができます。子どもたちがさらに元気に過ごせるようご協力をお願いします。

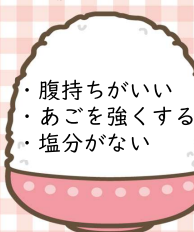
朝ごはんの役割

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

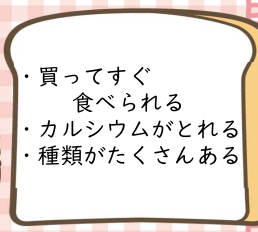
朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

さっと出すだけ！+1品おすすめ食材



赤・黄・緑の3色そろった朝ごはんになるよう、工夫していただけたらと思います。



9月10日～16日は自殺予防週間です。

夏休みがおわって、新学期が始まった9月1日は子どもの自殺が1年で1番多い日と言われています。勉強のことや友人のことなど原因はいろいろありますが、自殺を予防するためには、保護者からの声かけがとても大切だそうです。

1日の終わりには、その日の出来事や学校の様子を聞くなどコミュニケーションをとる時間をつくっていただきたいと思います。気になることがありましたら、学校へもご相談ください。