# ほけんだより 9月

2026年度　9月1日発行　井川中保健室

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配も感じられるようになりました。
夏の疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう！

秋を楽しもう！

秋のごほうびタイム♪

## 地震が起きたらどうなるの？

何が起こるかを知って、準備をしておくと危険を減らすことができます。
家族とも、地震の時のことを話しておきましょう。

### 家具がたおれ、物がおちてくる

つくえの下にもぐって頭を守ろう

家族でチェック！

- ☐ 家具は固定しているかな?　高いところに重たい物はないかな?

### まどや食器がわれる

ひなんするときは、くつやスリッパをはこう

家族でチェック！

- ☐ 寝るときは、ベッドの近くにスリッパを置いているかな?

### 火事が起こる

ハンカチなどで口と鼻をおさえて、低い姿勢でひなんしよう

家族でチェック！

- ☐ コンロの近くに燃えやすい物はないかな?　ガスの元栓はどこかな?

### つなみが起こる

できるだけ早く高いところへにげよう

家族でチェック！

- ☐ 市や町などで指定されている、近くのひなん場所はどこかな?

株式会社　日本学校保健研修社「健」

## まだまだ注意！熱中症！

～熱中症予防に大切なのは？～

株式会社　日本学校保健研修社「健」

**ポイント**　睡眠不足は**熱中症リスク大**。
健康を作る基本的な生活習慣です！

| しっかり睡眠 | 朝ごはんを食べる | こまめに水分補給 | 無理しない |
| --- | --- | --- | --- |
| | | | |

自分の体は自分で守ろう！