9月 ほけんだより

令和８年８月３１日
八幡小学校
ほけんしつ

43日間の夏休みもあっという間に終わり、２学期がスタートしました。そろそろ生活のスイッチを切りかえる時期です。生活リズムを２学期モードにチェンジして、からだも心も元気に過ごせるようにしましょう。

●体と心のこと●

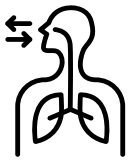


夏休みが終わって気合いが入っている人もいれば、ちょっとゆううつだなーと感じている人もいるでしょう。ゆううつに感じるのは、からだと心が生活の変化に対応するためにスタンバイしているからなのかもしれません。長いお休みの後は当たり前のことです。呼吸を整えてぼちぼちなれていけば大丈夫。

●３つの呼吸●

①生きるための呼吸

何もしなくても体が勝手にしてくれる。



②バトルモードの呼吸



イライラ・ドキドキすると息がはやくて浅くなる。体が「がんばれ！」って応援してくれているけど、ずっと続くとつかれちゃう。

③リラックスの呼吸



ゆっくり息を吸ったり吐いたりすると、脳に「リラックスしてもいいよ」という合図を送ることができるよ。心のドキドキもおさまるかも。



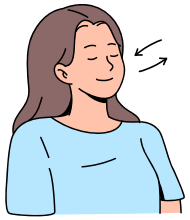
やってみよう！１５秒呼吸法



①背筋を伸ばして座る
②おなかに手をあてる

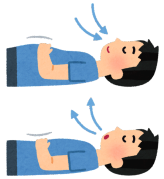


③鼻から息を吸う（4秒）
④息を止める（3秒）
⑤口から息をはく（８秒）



【ポイント】
・背筋を伸ばす
・おなかの動きを感じる
・ゆっくり長く息をはく

上向きにねてしてもOK☆



９月の予定



7	(月)	身体測定・視力検査（全学年）
10	(木)	薬物乱用防止教室（6年生）
15	(火)	食育パワーアップ作戦（食育授業）（2年生・6年生）
25	(金)	がん教育出前授業（6年生）

9月１日　防災の日



1923年9月1日に起こった関東大震災にちなみ制定されました。
台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波などの認識を深めて備える日とされています。今年は、7月28日の熊本地震、8月14日の千葉での豪雨災害などでたくさんの方が被害に遭われました。
今年だけではなく、近年ではたびたび大きな災害が起きています。多くの時間を過ごす家庭、学校などで防災について考える機会をもつことが大切です。

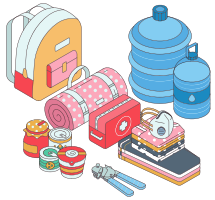
３つの確認をしよう

避難場所の確認



避難経路や避難場所を防災マップ（ハザードマップ）で確認しよう！市のホームページや紙媒体で公開されています。

防災用品の確認



水、食品、懐中電灯、衛生用品、女性の生理用品など、必要な物がそろっているか、使用・賞味期限が切れていないか確認しよう！

連絡手段の確認



家族とどのように連絡を取り、安否確認をするのか話し合っておこう！
災害伝言ダイヤル（局番なしの171）でも安否確認の登録・再生ができます。