



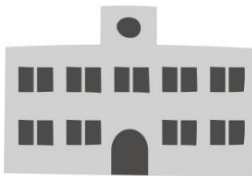
令和8年9月11日
横浜市立鴨志田緑小学校
校長 藁科 直希
養護教諭 菅原 衣世

夏休みが終わり、2週間が経ちました。夏休みはいかがでしたか？学校がはじまり、みなさんの元気な姿を見て、私もほっとして、うれしい気持ちでいます。夏休みは夜ふかし気味になったり、朝寝坊したりする日もあったと思います。生活リズムは戻ったでしょうか？生活リズムが整ってくると、自然とやる気ができます。運動会練習も少しずつはじまってきています。生活リズムを整えて、朝ごはんをしっかりと食べて、けがに気をつけながら、元気に運動会練習に参加できると良いなと思います。

8. 9月のほけんもくひょう

安全で規則正しい生活をしよう！

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る



けがに注意しましょう！

運動会の練習がはじまり、けがも多くなる時期です。自分にあつくつをはく、準備運動をしっかりとる、睡眠を十分にとる、時間に余裕をもって行動するなど、けがを予防する行動を心がけましょう。もしも、けがをした時の、応急手当の基本を紹介します。

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるようにしよう
応急手当

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷



傷口を水で洗い、
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

9月9日は
救急の日





おうちの人と、防災にはなしてみましよう

夏休み中、地震や豪雨など、大きな災害もありました。9・10月は、台風など、雨も降りやすい時期です。みなさんの命をまもるために、あらためて、おうちの人と「こういときどうする?」をあらかじめ話しておいてほしいと思います。高学年のみなさんは、非常用持ち出し袋をおうちの人と一緒に点検や、何が必要か一緒にそろえてみるのも良いかと思います。

おうちで防災!

災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。おうちの人と会えるようにこれを決めておこう。

集合場所は?

家の近くなら

例 ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら

例 △△小学校の正門前

集合時間は?

例 毎日9時、12時、15時の3回

待つ時間は?

例 毎回15分待つ

大雨で命の危険が! 避難するときの注意点

長袖、長ズボンなど、動きやすい服装にする

レインコートなどを着る

頭を守るためにヘルメットをかぶる

大人と一緒に行動する

水がひざの上以上にあふれているときは、外に出ない

何が起るかを、準備をしておくで危険をへらせるよ。おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。

地震が起きたらどうなるの?

家具がたおれ、物がおちてくる

こうしよう!

つくえの下にもぐって頭を守る

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?

まどや食器がわる

こうしよう!

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?

火事が起る

こうしよう!

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?

つなみが起る

こうしよう!

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?



「なつやすみ元氣カレンダー」のご協力、ありがとうございました。一人ずつ読ませていただきました。子どもたちが一生懸命に取り組んだ習い事や、家族との楽しかった思い出、頑張ったことなど、私も元氣カレンダーを通して知ることができました。それぞれの心に残る時間を文章を通して想像いたしました。また、生活リズムを大きくくずさないようバックアップしてください、ありがとうございました。「タブレットの使用時間が守れなかった」というお声もあり、引き続き学校保健委員会としても取り組んでいきたいと思っています。