



なつやす あ げんき かお
夏休みが明け、みなさんの元気な顔
み ippō なつ
が見られてうれしいです。一方で、夏
つか のこ ひと おお
の疲れが残っている人も多いのではな
たいちょうふりよう
いでしょうか。ケガや体調不良になら
ちゅういりよくたか
ないよう注意力を高めていきましょ
う。

令和8年8月31日
横浜市立新鶴見小学校
校長 田名部 和美
養護教諭 岡林 奈那
長尾 芽依

防災力チェック!

水害編

7 ~10月是一年の中で台風など大雨による災害が多くなる時期。正しい知識と行動で、自分の命を守る可能性が上ります。クイズにチャレンジして防災力を確認しよう!

Q1
台風が近づいていても雨が降っていないければ、川の近くは危なくない。

Q2
台風が近づいていたら、外出前に天気をチェックしたほうがいい。

Q3
台風で雨が強いとき、傘をさせば安心。

Q4
台風でいつもの道に水がたまっていても、ちよつとなら入っていい。

Q5
浸水してきて避難するときは、長づつをはいていく。

Q6
台風が過ぎ去った後でも、川や海に近づかないほうがいい。

こたえ ○
台風は進む方向や雨の量が予想できるよ。テレビや天気アプリでチェック!

こたえ ×
たまった水の下に穴があったり、マンホールのふたがはずれたりしているかも。

こたえ ×
上流で雨が降っていると、水がいきなり増えることがあるよ!

こたえ ○
川は流木なども流れてきて危険。海も風や波がまだ強いことが多くて危ないよ。

こたえ ×
傘が風であおられてとても危ないよ。レインコートのほうが安全。

こたえ ×
長づつの中に水が入ると歩きにくくなるよ。歩きやすいくつで避難しよう。

何問あっていたかな? 間違えていた問題は正しい答えを覚えておいてね。
台風が来る前に、おうちの人と避難するときの通り道を確認したり、避難場所を決めたりしておこう。

近年は台風の時だけでなく、ゲリラ豪雨とよばれる、短時間で降る激しい豪雨が発生し、水害が起こることもあります。ゲリラ豪雨は急激に発達した積乱雲（雷やどしゃぶりを起こす雲）によって、突然起こるので、事前に予測することが難しいといわれています。実際に、7月18日（夏休み前日）の時刻にゲリラ豪雨が発生し、お家の方にお迎えに来ていただいたり、コース別で下校したりしたことがありましたね。またいつこのようなことが起こるか分かりません。災害時の備えや行動について、お家の人と話し合ってみましょう。

避難のときの合言葉は

おかしもち



お さない



か けない



し やべらない



も どらない



ち かやらない

地震や火事だけでなく、さまざまな避難場面で共通する大切な約束です。

気をつけて！ ケガするかも!?

どれも学校で見かける場面ですが、どの行動もケガにつながります。下の場面を見て、どうしたら自分も友達もケガをしないか考えて、毎日の生活の中で気を付けてほしいと思います。



みなさんが面倒だなと感じる決まりごとにも、きちんと意味があります。また、「自分はだいじょうぶ」「少しくらいなら」と思っていると、大きなケガや事故が起きてしまうこともあります。

ケガや事故防止のポイント…口物を正しく使う □ルールを守る □周りの人のことを考える

秋
は
気持ちの切りかえの季節？

9 月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。



生活リズムの
整え方



はや
早くねる



はや
早くおきる



にっこう
日光をあびる



あさ
朝ごはんを食べる