



令和 8 年 9 月 4 日
横浜市立矢向小学校
校長 沼田 留美子
保 健 室

長い夏休みが終わり、ふだん通りの生活が戻ってきました。夏休み中に、夜型の生活になっていた人、なかなか家から出なかった人などいると思います。早寝早起き・3食バランスのとれた食事をして、体を夏休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。



朝晩は少しずつ涼しさを感じる日も出てきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。熱中症対策も引き続き行っていきましょう！

家でできる防災について考えよう



9月1日に引き取り訓練を実施しました。今回は地震を想定した訓練でした。9月にこのような訓練を実施するのは、1923年9月1日に関東大震災という大きな地震があったことから「9月1日」を防災の日として定めているからです。災害にはいろいろな種類があります。「地震」「火事」「大雨」「土砂災害」などです。学校では、いろいろな場面を想定して訓練を行っていますが、もしひとりで家にいたら、公園で友達と遊んでいたらなど学校以外の場面で災害が起こることを想定することも大切です。おうちの人と一緒に考えてみてください。

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。

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あるかな？

火事が起こる

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？

つなみが起こる

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？

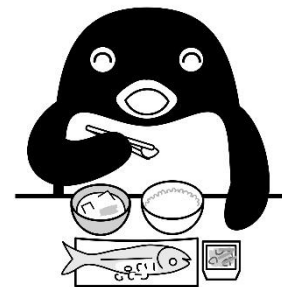
9月の保健目標 規則正しい生活を送ろう

夏休み明けの9月、夏休みモードになっていた体は疲れを感じやすくなっています。少しでも早く、体が学校モードに戻れるように、チェックリストを使って自分の生活をチェックしてみましょう！

めけだせ★夏休みモード

全部できたらばっちり！チェックリスト

- ☐ 毎日同じ時間にねる
- ☐ 毎日同じ時間に起きる
- ☐ すいみん時間を8時間以上とる
- ☐ 朝・昼・夜の3回バランスのよい食事をする
- ☐ 1日30分以上体を動かす



規則正しい生活で、元気いっぱいにごそう！



保健室から、保護者のみなさまへ -いつもご理解とご協力をありがとうございます-

秋の健康診断について

○発育測定

8月・9月に今年度2回目の発育測定を行いました。

○臨時歯科検診

以前の歯科検診時からの治療の状況等を診ます。

臨時歯科検診の日程：10月7日(水)1・3・5年 10月15日(木)2・4・6年、7組

※健康手帳は臨時歯科検診の終了後に返却いたします。

夏休み明けの健康観察・熱中症対策のお願い

夏休み中と大きく1日の生活リズムが変わるため、慣れるまでは疲れが出やすいです。また、そこに暑さも加わり、例年朝から体調不良を訴える児童が多いです。ご自宅でもしっかりと休養する時間を持ち、朝から体調がすぐれないときは無理をしないよう、ご家庭でも十分ご留意ください。また、暑い日も続いていますので、引き続き水筒のご準備等、熱中症対策へのご協力お願いいたします。