

ほけんだより9月

2025年 8月 29日
横須賀市立大塚台小学校
保健室 No. 6-1



今年の夏休みも暑かったですね。みなさん元気で夏休みを過ごせましたか？夏休み中のリズムをそのまま続けていて、寝る時間がおそいと、朝は起きにくく、生活リズムがくるってしまいます。暑さが続きそうなので、睡眠をしっかりと(目標10時間)とって熱中症を予防しましょう。水分をしっかりとって、夏バテしないように元気にすごしましょう。朝ごはんは、元気のもとです。早起きしてしっかりと食べてきましょう。

排便習慣 乱れてない？



長い休み、とくに夏休み明けは、排便のリズムが乱れていることがあります。学校が始まり、朝8時20分までに学校に着くように家を出なければいけない…ゆつくりトイレに入る時間がなく、出発することになると、何が起きると思いますか？登校途中でトイレに行きたくなることがあります。大塚台小学校は、学校の近くにトイレをかしてもらえるところがありません。登校中にトイレで困らないように、朝は早め起きて、朝ごはんを食べ、排便をすませて登校しましょう。今日から給食が始まりますが、給食のあとも排便が促されることがありますので、必要以上にがまんしないで早めにトイレに行きましょう。排便は3日ないと便秘という病気です。毎日の排便をめざしましょう。

9月1日は防災の日



7月30日に、ロシアのカムチャッカ半島を震源とした大きな地震の影響で、日本の太平洋沿岸部に津波警報が発令されました。高台にある大塚台小学校には津波警報の発令とともにたくさんの人が避難してきました。夏休み中でしたが、校長先生をはじめ学校にいる職員で対応しました。急なことでしたが、特別教室を避難して来た方々の待機場所にしました。東日本大震災の時に自分が避難した時のことを思い出し、やむを得ず避難してきた方々にできることをしました。

避難者の方々はニュースの情報をもとに、警報が解除されるまで待機されていました。小さなお子さんがいたり、お年寄りさんがいたり、作業員の方がいたり、卒業生や在校生などととも地域の方々もいました。

災害は、いつどのような形でやってくるかわかりません。今回は、遠方で起きた地震の影響による津波警報でしたが、大きな地震が起きるかもしれません。線状降水帯や台風で被害が出るかもしれません。様々な災害を想定し、どこにどう避難するか、家族との連絡はどうか、避難した場所何が出来るかなど、家の人と話し合っておくようにしましょう。これからまだ台風がくることが予想されます。災害に備えましょう。

台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



方が一の事態に備えて、家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食などをすぐ使える場所に。

9月9日は救急の日

気をつけて！

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が不十分になるため

毎日の学校生活で病気やけがをしないために気をつけてほしいこと

- ① ろうかは あるこう。
- ② 手を あらおう。
- ③ 水分を とろう。
- ④ 体を うごかさう。



心も体も元気にすごせるように、毎日の生活習慣を整えるとともに、学校生活では、上のことに気をつけて過ごしましょう。