



ほけんだより



日高市立武蔵台小中学校

令和5年9月1日(金)

後期課程 保健室発行NO.8

9月の保健目標:けがを予防しよう

2学期が始まりました



今年の夏は例年に増して暑さが厳しかったように感じます。みなさん、健康に過ごすことができましたか？小学生や中学生の水の事故や熱中症での死亡事故のニュースを耳にするたびにとても心が痛み、台小中生が無事に夏休みを過ごして、新学期に全員が元気な笑顔を見せてくれることを願わずにはいられませんでした。始業式にみなさんの元気な姿を見ることができて安心しました。

私はこの夏、熊本県の阿蘇山に登ったり、富士山が見えるキャンプ場へ行ったり、長野県の上高地や乗鞍という景勝地をトレッキングしたりと、たくさんの雄大な自然を満喫しました。みなさんの夏休みはどうでしたか？ぜひ保健室で思い出を教えてください。

ストレスはためないこと！すすんでリラックス

| すっきりした～！ |



ぐっすり^{じゅうぶん}と十分な睡眠^{すいみん}

| こちいい～！ |



ぬるめの湯船^{ゆふね}につかる

| たのし～！ |



趣味^{しゆみ}の時間^{じかん}を大切に

| おいし～！ |



ときには自分^{じぶん}にご褒美^{ほうび}

これ^{じかん}をしている時間^すが好き！ これ^{かなら}をすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

9月1日は防災の日



100年前の1923年9月1日、関東大震災が occurred。関東大震災は、関東地方で起きた最大の地震で、最大震度7の大きな揺れが関東地方を中心にひろがり、発生時刻が昼食の準備時間に重なったこともあり多くの火災が発生しました。その結果、推定10万人以上の方が亡くなったと言われています。この震災をきっかけに、日本国内に限らず海外でも防災の意識が高まりました。

この夏も、大きな台風が日本列島を襲いました。ハワイのマウイ島では山火事が街全体を焼き尽くし、甚大な被害が出ています。地震や台風などの自然災害はいつ起こるかわかりません。日ごろからの備えがとても大切です。今日行った避難訓練も大切な備えのひとつです。

日頃から

地震に備えておこう

家族みんなで

家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入り口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



防災家族会議

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。



備蓄や非常持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに！