

すこやか

北部小学校
令和8年 9月1日

長い夏休みが終わりましたが、みなさんは健康で安全に過ごすことができましたか。
夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、少しずつ規則正しいリズムにもどしていけるとよいですね。また、まだまだ暑い日が続いています。引き続きこまめに水分補給をしたり、服装で調節したりと、暑さ対策もできるとよいですね。

9月のほけんめあて「けがのよぼうをしよう！」



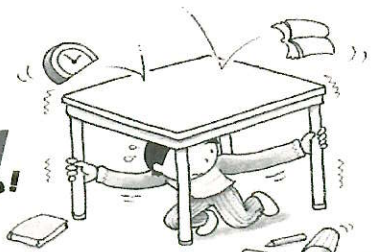
地震が起きたらどうなるの？

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。

家具がたおれ、
物があちてくる



こうしよう！

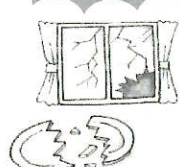


つくえの下にもぐって
頭を守ろう

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
われる



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！

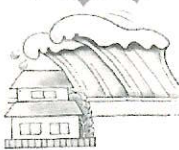


ハンカチなどで口と鼻をおさえて、
低い姿勢でひなんしよう

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？

<お知らせ>

★身体測定があります。

体操服で測定しますので、準備をお願いします。

9/2 (水) 6・3年
9/3 (木) 1・5年
9/4 (金) 2・4年
9/7 (月) すまいる

4月からみなさんがどれくらい大きくなっているか楽しみです！

