

ほけんだより 9月

みなさんは夏休みどのように過ごしましたか？夏休みにすっかり夜更かしが習慣になってしまった人はいませんか？まずはいつもの時間の間に起きることが早く学校の生活リズムに慣れるコツですよ。晴れの日はまだまだ暑いので、熱中症にも気をつけましょう。



9月の予定

2日(火) 発育測定(4、5年)

3日(水) 発育測定(2、3年)

4日(木) 発育測定(1、6年)

発育測定について

※体操服・短パンで測定するので、忘れずに着てきましょう。頭の上で髪を結ばないようにしてください。

おうちの方へ

熱中症対策にご協力を

よろしくお願いします！

残暑の厳しい日が続いています。学校では毎日 WBGT 値を測定し、数値が高い場合は外での活動を中止するなどの配慮を行っています。

特に体調の悪いときや睡眠不足のときは熱中症になるリスクが高くなります。

ご家庭でもお子さんの様子をよく見ていただき、体調の悪いときは無理のないようにしてください。



ねっちゅうしょうよぼう こうか
熱中症予防にも効果があるよ！

抜け出せ！夏休みモード



タブレット

を使うときは
ここをチェック



姿勢

集中して背中が丸くなっていますか？
よい姿勢が保てなくなったら、一度遠くを見たり立ち上がったたりして休憩しましょう。

画面との距離

目と画面の距離が近すぎませんか？
30cm以上離しましょう。

部屋の明るさ

部屋は暗くないですか？逆に光が反射したり周りのものが映りこんだりして見にくいのですか？

画面の明るさ

画面の明るさはちょうどいいですか？明るすぎても暗すぎても目の負担になります。



め からだ
目や体の負担にならないように
気をつけて使いましょう

9月1日は防災の日



夏休み中もたくさんの雨が降った地域や、地震があった地域がありましたね。
みよし市でもかつて、東海豪雨という大雨の災害がありました。災害はいつ起こるかわかりません。
いざというとき、どんな行動するとよいか、下のチェックをおうちの人と一緒にやってみましょう。

防災力チェック!

水害編

7 ～10月は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、自分の命を守れる可能性が上がります。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、長くつをはいていく。	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険だよ。	こたえ × 傘が風であおられてとても危険だよ。レインコートのほうが安全。	こたえ × 長く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。

何問あっていたらかな? 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。

