

ほけんだより

れいむ ねん がつついたち
令和8年9月1日
わだしょうがつこう ほけんしつ
和田小学校 保健室

9月のほけん目標

規則正しい生活をしよう



夏バテさんはだあれ？

熱中症になることなく、夏休みは元気に安全に過ごすことができましたか？9月とは言え、まだまだ暑い日が続きます。

暑さが続くと、なんだか食欲がなくなってきたり体がだるく感じたりするなど、体調が崩れやすくなっています。

夏バテの原因は、室内の涼しい環境と外の暑い環境の温度差によって、自律神経のバランスが崩れてしまうことで発生します。

夏休みをどのようにすごしたか、5人のひとに、インタビューしました。さて、このなかで、夏バテになっている2人は誰でしょう？



朝はゆっくり起きて、朝ご飯と昼ご飯同じにして、1日2食ですごしていたよ！

ゲームもしていたけど、家族と外で遊んだり、運動も毎日続けていたよ！

夏休み中も、ラジオ体操があるから毎日早起きして、夜も学校がある日と同じ時間にねていたよ！

クーラーのある、涼しい部屋で、一日中ゲームをする日が多かったよ！

3食バランス良くご飯を食べて、おうちの人の手伝いもしたよ！

夏バテさんその1…①番の人

朝ゆっくり起きて、1日2食の生活を送っていると、必要な栄養が足りなくなってしまう。また、消化管の動きが悪くなってしまい、便秘や下痢の原因になってしまいます(ˊ_ˋ)
1日3食バランス良く食べましょう。

夏バテさんその2…②番の人

クーラーのある涼しい部屋で、ずっと過ごしていると、寝つきが悪くなり、睡眠不足になったり、食欲がわかなくなったりなど、生活習慣の乱れにもつながります。
一日一回は外で遊んで汗をかくたり、エアコンの温度を低くしすぎないなど体に優しい暑さを感じさせてあげましょう。

考えてみよう！ もしものこと・・・



9月1日は、「防災の日」です。大正12年9月1日に関東大震災が起こりました。この地震でたくさんの人の命が奪われました。この地震を忘れず、一人一人の防災意識を高めていくために、この日を「防災の日」としています。今回は、7月28日に熊本地震が発生したことを受け、地震が起こった時の行動を考えてみましょう。

もしも、一人で留守番中、地震が起こったらまずは…？

- ①窓の近くへ行く。
- ②あわてて外へ出る。
- ③家の中の机の下など安全な場所で揺れがおさまるのを待つ。

まずは、自分の命を守ることが最優先です！揺れがおさまるまでは、安全な場所にいよう！こたえは③

もしも、友達と外で遊んでいるときに、地震が起こったら…？

- ①建物の中にいるほうが安全だから、建物の中に逃げよう。
- ②床の下に逃げよう。
- ③建物から離れて、ダンゴムシのポーズで頭を守ろう。

遊具や木、ブロックへいから離れて、しゃがんで頭を守ろう！こたえは③

さあ、避難所へ避難しよう！

- ①一番速く行ける、車を使って避難しよう。
- ②歩いて行こう。
- ③崩れそうな建物があるけど、一番近いルートだからその道を通ろう。

渋滞していて、避難が遅れるかもしれないから、できるだけ歩いて行こう！こたえは②

「自分の住んでいる場所は、安全だから大丈夫」といって、考えずに「早く、早く、早くおこなって大丈夫」といって、競争に突っ込んでいくために、今こそ避難が必要ですよ！高橋やばい！
助けてくれるのを待つのではなく、自分の命は自分で守れるように、今日からできることを、一つ覚えておきましょう！！

