

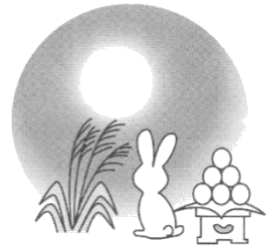
ほけんだより



なが なつやす お きょう がつき はじ
長い夏休みが終わり、今日から2学期が始まりました。

こよみ うえ あき あつ のこ
暦の上では秋になりますが、まだまだ暑さも残っています。

つか で じき すいみん えいよう と がつき
疲れも出やすい時期ですので、睡眠と栄養をたっぷり取って2学期も
げんき す
元気に過ごしましょう。



がつき ほけんぎょうじ 2学期の保健行事

はついくそくてい 〈発育測定〉

5・6年生	8月29日(木)
3・4年生	8月30日(金)
1・2年生 かがやき	9月2日(月)

※ 体育着を忘れないようにしましょう。

※ 髪の毛の長い人は頭の下のほうで結んできましょう。

しかけんしん 〈歯科健診〉

3・6年生	9月19日(木)
2・5年生	9月26日(木)
1・4年生・かがやき	10月24日(木)

※ 受診が必要な人には結果のお知らせを渡します。

結果のお知らせが届いたら歯科を受診しましょう。

(学年によって配付する日が違うことがあります)

わすれないで! 朝ごはん

「うちがでなくてお腹がスッキリしな
かった…」授業中、ポーッとしちゃっ
た!。学校に行くときに忘れ物がない
ように気をつけていることと思いますが、他
にも忘れないでほしいことがあります。そ
れは朝ごはん! 朝ごはんを食べると胃
などが元気に動き始め、うんちを出したく

なります。また、お
腹が空いたままだと
授業に集中できませ
ん。新学期も朝ご
はんを忘れずに、登
校してくださいね。



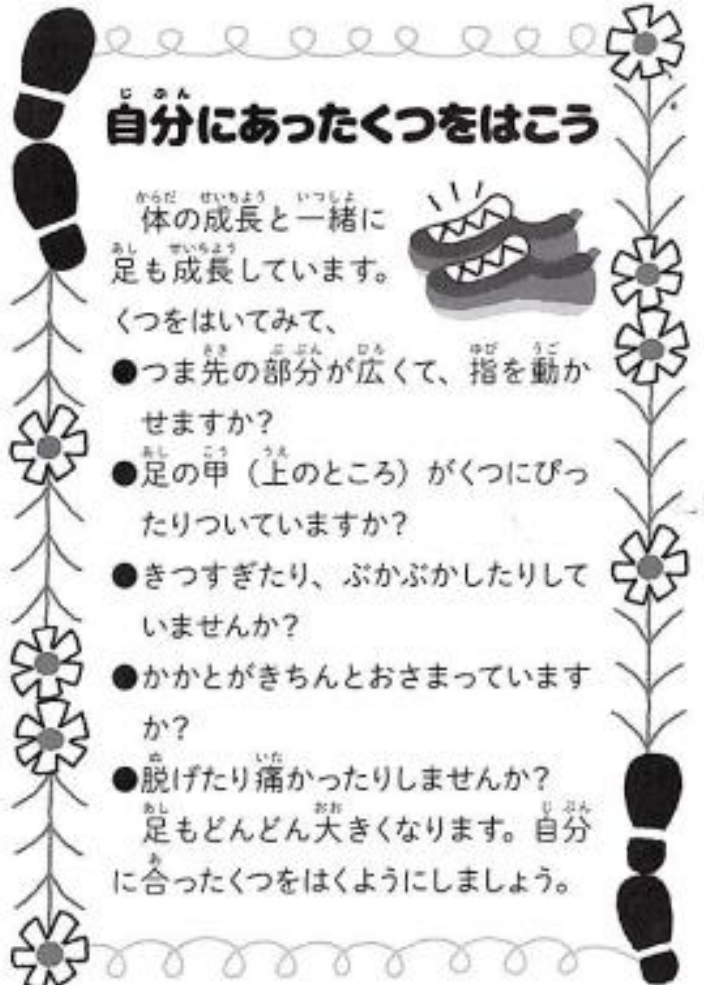
自分にあったくつをはこう

からだ せいちょう いっしょ
体の成長と一緒に
あし せいちょう
足も成長しています。



くつをはいてみて、

- つま先の部分が広くて、指を動か
せませんか?
- 足の甲(上のところ)がくつにびっ
たりついていませんか?
- きつすぎたり、ぶかぶかしたりして
いませんか?
- かかとかきちんとおさまっています
か?
- 脱げたり痛かったりしませんか?
足もどんどん大きくなります。自分
にあったくつをはくようにしましょう。





夏休み中に九州地方で大きな地震がありました。地震や集中豪雨、台風などの自然災害は、突然やってきます。いつ、どこで起こるかわかりません。「あわてない」「身を守る」「落ち着いて行動する」ことが大切です。では、さまざまな災害が起こったときのために、日ごろから、どんな備えをすればよいでしょうか。災害に備え、自分の安全を守る方法を考えておきましょう。



地震による揺れの時には、机の下などに入って自分の体を守りましょう。揺れが大きいときには、家具が倒れたりものが落ちてけがをすることがあります。



災害が起きたときに家族が一緒にいるとは限りません。別々の場所においても連絡をとったり、集まることができるよう連絡先や避難場所を話し合っておきましょう。



いざというときに持ち出せるよう、おうちの人と非常用持ち出し袋を用意しておきましょう。また、避難しない場合も、停電や物資が届かないなどの理由で普段通りの生活ができなくなることがあります。水や食料、簡易トイレなどを備えておきましょう。

さいがいようでんごん し 災害用伝言ダイヤル「171」を知っておこう

災害用伝言ダイヤルは、地震など大きな災害が起こった際に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった時に提供される「声の伝言板」サービスです。

携帯電話や公衆電話、一般電話のほか、災害時に設置される特設公衆電話などから利用できます。



さいがいようでんごん つか かた 【災害用伝言ダイヤルの使い方】

- ① 「171」を押します。
- ② 録音するときは **1** を、再生は **2** を押します。
- ③ 連絡の取りたい電話番号を押します。
- ④ 音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音/再生します。



いざというときに、大切な自分の命を守るようにしましょう