

## ほけんだより



川口市立安行東小学校 令和7年9月1日

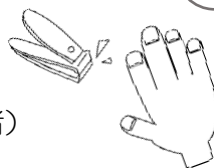
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごすことができましたか？  
 一か月以上の長い夏休み、元気いっぱい遊んだみなさんの体には、疲れが溜まっているかもしれません。体の調子を整えて、元気に学校生活を送りましょう！

## 9月の保健行事

|    |               |                |
|----|---------------|----------------|
| 9月 | 2日(火)         | 発育測定(5、6年)     |
| 9月 | 3日(水)         | 発育測定(3、4年)     |
| 9月 | 4日(木)         | 発育測定(1、2年)     |
| 9月 | 5日(金)         | 発育測定(にじいろ学級)   |
| 9月 | 11日(木)・12日(金) | 色覚検査(4年希望者)    |
| 9月 | 24日(水)        | 小中連携歯科保健教育(3年) |



発育測定的时候は、頭の上で髪を結ばないでくださいね。  
 二つ結びは大丈夫です。



つめを切っておきましょう。

## 《9月の保健目標》生活のリズムを整えよう

夏休みに生活のリズムが崩れてしまった人は、意識して整えるようにしましょう。  
 9月11日～17日に保健委員会主催の「安行東っ子すすくすくキャンペーン」を実施します。  
 「朝ごはん」「睡眠」「歯みがき」「メディア」の項目ごとに生活のリズムを整えるためのチャレンジをするキャンペーンです。くわしくは、後日配付される用紙を見てくださいね。

## 抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホや  
 ゲームはやめて早く寝る



早く起きて  
 日光を浴びる



朝ごはんを  
 しっかり食べる

ぼうさい ひ  
9月1日は防災の日！

さいがいじ そな ひと いっしょ かくにん  
災害時に備え、おうちの人と一緒に確認しておきましょう。

## 災害への備え

窓ガラスには  
飛散防止フィルムを貼る

あなたの  
部屋は  
大丈夫？

枕元に非常持ち出し袋や  
スリッパを用意する

高いところには  
物を置かない

家具は倒れないよう固定し、  
扉や引き出しにもストッパーをつける

ベッドの近くに  
大きな家具や  
落下しやすいものを  
置かない

床はいつも  
きれいに  
片つけて  
おく

避難生活を  
支えるもの

携帯トイレなど  
衛生面や睡眠に  
関わるもの

おうちの人と



応急手当用の  
救急セット

ばんそうこうなど  
ケガをしたときに  
備えるもの

必需品

眼鏡など  
生活に欠かせない  
調達しづらいもの

## 非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が  
迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万  
が一のときのために、おうちの人と用意したり、中  
身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの

ヘルメットなど、  
避難先までの移動を  
サポートするもの

水と食料  
支給まで

時間がかかることも。  
最低三日分×家族分の  
水と食料を

貴重品

現金など  
避難生活の継続、  
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが  
使えなくても  
情報を集められるもの