

ほけんだより 9 月号

宮西小学校 保健室
令和7年9月1日

2学期が始まりました！夏休みで生活リズムをくずしている人は、早寝・早起きのリズムをととのえるところから始めてみましょう。まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防も忘れずに行いましょう。

さて、9月1日は『防災の日』9日は『救急の日』です。万が一の時に備えておくことや、いざという時の行動についておうちの人と話ししておきましょう。また、学校でケガをしないよう、2学期も安全に気を付けて生活しましょう。

抜け出せ！夏休みモード

まずは、ここからはじめよう！

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

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

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

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

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

AEDや非常口の場所を 覚えておこう



おうちの人と

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。万が一の時のために、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

いざという時の
集合場所も
おうちの人と決
めておこうね！



暑い日が続きます

☆9月のスクールカウンセラー来校日のお知らせ☆

9/29(月) 10:00~14:00

相談したい方は、学校まで連絡をください。(担当:岡田)