

ほけんだより 9 月号

宮西小学校 保健室
令和8年9月1日

夏休みは、今年も大変暑さが厳しく熱中症の心配や熊本地震やゲリラ豪雨等心配なこともありましたが、皆さんはどんな夏休みを過ごしましたか？

さて、9月1日は『防災の日』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ておきましょう。また、夏休みで生活リズムがくずれている人もいます。早く学校モードに切り替えて、2学期も楽しい学校生活をおくれるようにしましょう。

地震が起きたらどうなるの？

何が起きるかを知って、準備しておくことと危険をへらせるよ。
おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。

家具がたおれ、物がおちてくる

こうしよう！

つくえの下にもぐって頭を守る

家族でチェック！

☐ 家具は固定しているかな？ ☐ 高いところに重たい物はないかな？

まどや食器がわれる

こうしよう！

ひなんするときは、くつやスリッパをはこう

家族でチェック！

☐ 寝るときは、ベッドの近くにスリッパを置いているかな？

火事が起こる

こうしよう！

ハンカチなどで口と鼻をおさえて、低い姿勢でひなんしよう

家族でチェック！

☐ コンロの近くに燃えやすい物はないかな？ ☐ ガスの元栓はどこかな？

つなみが起こる

こうしよう！

できるだけ早く高いところへにげよう

家族でチェック！

☐ 市や町などで指定されている、近くのひなん場所はどこかな？



いざという時の集合場所・待つ時間をおうちのひとと決めておこうね！

☆9月のスクールカウンセラー来校日のお知らせ☆
9/10(木) 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)

