

ほけんたより

9月

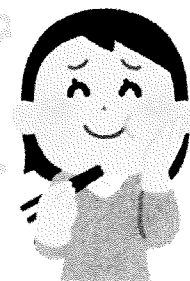
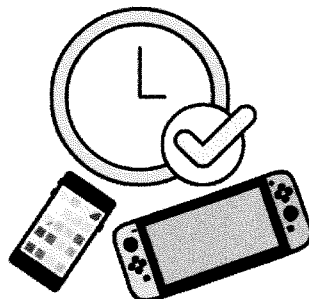
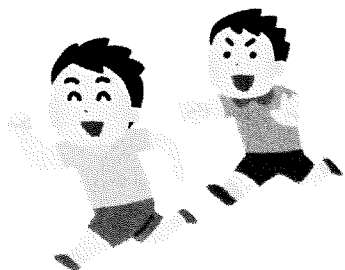
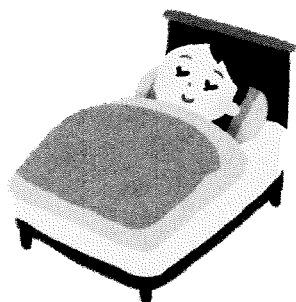
2026年9月1日(火)
大沢小学校 保健室
家庭数配付

2学期がスタートし、1週間がたちました。体と心は、夏休みモードから少しずつ抜け出せてきたでしょうか。夏休みの思い出を胸にそれぞれのペースで2学期も頑張しましょう。
さて、9月は、夏から秋の季節に変わっていく時期ですが、もう少し暑い日が続くようです。生活リズムや服装に気を付けて、元気に過ごしましょう。

抜け出せ! 夏休みモード

現在の自分の生活をチェックしてみましょう。そして、4つの項目全部に「私はできている!」と自信を持って言えるように生活を見直してみましょう。規則正しい生活は、熱中症予防にも感染症予防にもなります。

- ☐ 早めに布団に入り、夜にぐっすり寝ている ☐ 外で運動をしている ☐ スマホやゲームの時間を守っている ☐ 朝ごはんを食べている



水分補給の効果

熱中症予防

うんちを出やすくする

水分補給をすることは、私たちにとってたくさんの良い効果があります。こまめな水分補給を日々、意識しましょう。

水筒を毎日持ってきましょう!

はだの乾燥を防ぐ

感染症予防



くがつついたち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日

みやぎ けん ひがしにほん だいしんさい けいけん はなし
…宮城県で東日本大震災を経験した話…

2011年3月11日。私は、当時中学二年生でした。帰りの会を一定早く終えた私のクラスは、先輩の卒業式の準備をしているところでした。その時、ゴゴゴという何か押し寄せてくるような低く力強い音になると、「にげろー!」というクラスメイトの大きな声が体育館に響き渡りました。何が起きているのか理解できないまま必死で外へ逃げ出したのを覚えています。これが、電気も水道も使えず家族や友人との連絡もつかない生活の始まりでした。宮城県の最大震度は7。マグニチュードは9.0。津波は10m以上の地域もあり、想像を絶する大きさの地震でした。その後の生活は、地域の人と食料を分け合ったり、川の逆流の恐れがあるといって夜中に車で逃げたりなど、私の地域は津波の被害はなかったものの、余震が続く日々の中、またいつ大きな災害が起こるか分からない状況におびえながら生活をしていました。

私は、震災を経験して、今過ごしている何気ない日常の大切さに気づきました。この幸せな日常が突然過ぎることができなくなってしまうこともあり。そして、それは予測ができません。大切な人と一緒に大切な時間を過ごすことはもちろん、『もしものために』という考えをもって非常用持ち出し袋を準備しておくことや家族とはぐれた時の集合場所を話しておくことなど、何かが起こる前にできることはたくさんあります。当時「あれをしておけばよかった…」という声が多く聞こえてきました。事が起きてからでは遅いのです。だからこそ何も起こっていない今の時間を大切にしたいと思っています。

は けんしつ みむら
保健室 三村

「いつか」のために、**今** できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか? ——