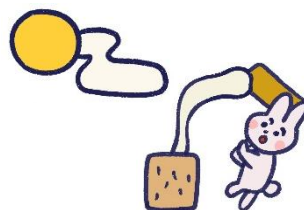


《家庭数配付》

ほけんだより



南小 ほけんしつ

2025・9・1

おうちの人と一緒に
よみましょう

夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休み中は、体調をくずすことなく、健康に楽しく過ごせたいですね。生活リズムを整えて、2学期を元気に過ごせるようにしましょう。また、まだ暑い日が続くので、熱中症にも注意しましょう。



9月1日は **防災の日**



非常持ち出し袋を準備しておこう

大きな地震が起こった直後は、電気や水道が使えず、食べ物も手に入らなくなることがあります。水や保存食、かい中電灯などを入れた「非常持ち出し袋」を用意しておきましょう。

非常持ち出し袋は、きちんと持ち運べる形のものです、すぐに持ち出せる場所に置きましょう。



非常持ち出し袋の中には

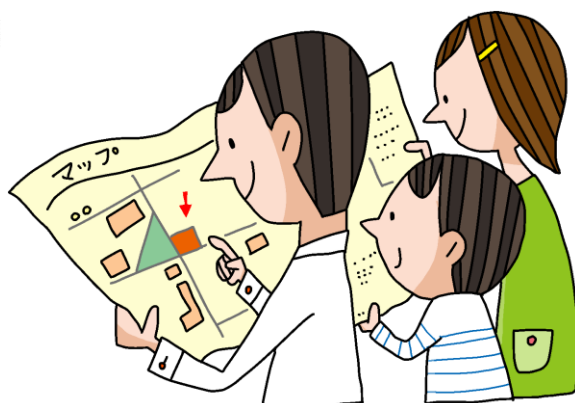
水、保存食（かんパン、かんづめ）、かい中電灯、ラジオ、タオル、軍手、かん電池、救急用具、マスク、ビニールぶくろ、ティッシュ、雨具、歯ブラシ、プラスチックかアルミ製のコップなどを入れましょう。

- ※ 袋は専用のものがなければ、じょうぶなリュックサックでも構いません。
- ※ 水や保存食の賞味期限が切れていないか、かい中電灯やラジオがきちんと使えるかを定期的にチェックしましょう。

ひなん場所を知っておこう

学校や公園などには「ひなん場所」と書かれている場所があります。ここは地震などの災害が起こった後で、安全に過ごせるように設けられています。

自分の家やいつも遊ぶ場所に一番近いひなん場所を覚えておきましょう。



夏休みモードから学校モードにきりかえよう

2学期が始まったばかりは、まだ体が慣れずに疲れやすくなることがあります。少しずつ生活リズムを戻していきましよう。まずは、朝ごはんをしっかり食べることを頑張らましよう!



朝ごはんを脳を目覚めさせよう

私たちの脳の栄養源は「ブドウ糖」だけです。日中はもちろん、ねているときもエネルギーとして使われているため、朝は特に体内のブドウ糖が減っています。

だから朝ごはんを、ごはんやパンなどから炭水化物（ブドウ糖）を補給することで、脳の働きが活発になり、集中力が高まります。

さらに、よくかんで食べることで脳の血流が増え、脳の活動をより活発にしてくれます。



9月の予定



3日(水)	身体測定	5・6年生・みどり・なかよし
4日(木)	〃	3・4年生
5日(金)	〃	1・2年生

*身体測定の結果については「成長の記録」でお知らせします。「成長の記録」が配られましたら、成長曲線を記入して、成長の様子を確認してください。(押印して提出してください。)

身長が正確に測れませんので、髪は頭の高い位置で結ばないようにしてください。



24日(水) 歯科健診 1・3・5年生・みどり・なかよし 【坂本学校歯科医】

*2・4・6年生は10月です。

おうちの方へ

1学期の健康診断の結果、検査・治療を勧められたお子さんと、夏休み中に受診された方は、受診報告書の提出をお願いします。

