

● じどうのみなさんへ ●

# ほけんだより 9月

令和6年9月4日  
さいたま市立善前小学校

9月の保健目標『けがに気をつけて元気に運動しよう』

もし今、大地震が起きたら…

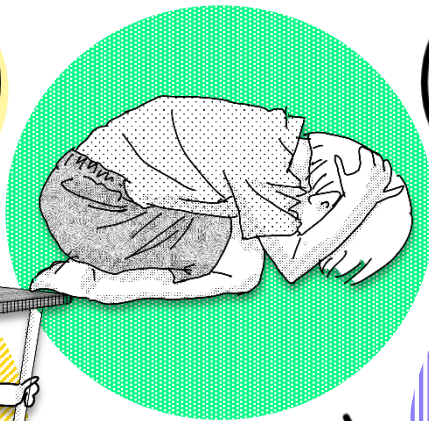
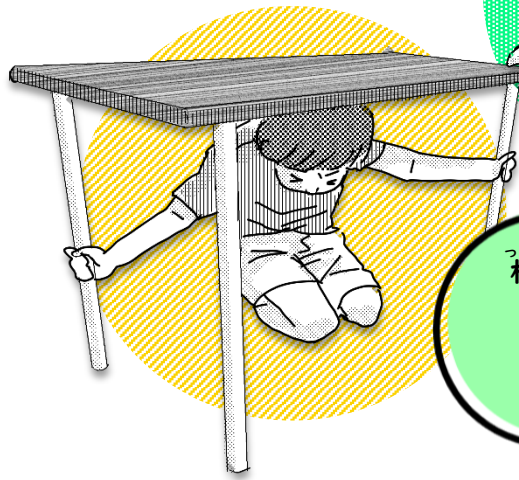
## けがから身を守る方法を考えよう



みなさん、夏休み中は元気に過ごせたでしょうか？この夏は、地震や大雨、台風など、自然災害が心配される状況が続きました。特に、宮崎や神奈川で発生した地震の影響で、大地震の不安を感じた人も多かったのではないのでしょうか。

日本はいつ、大地震が起こってもおかしくありません。いつ、どんな場面でも自分の身を守るように、「命を守る3つのポーズ」を覚えておきましょう！

机があるときは…  
**サルのポーズ**



机がないときは…  
**ダンゴムシのポーズ**

火事ときは…  
**アライグマのポーズ**



### 備えや確認はふだんから

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえて、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。もしものときに必要なものを用意したり、おうちの人と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？ また、8月30日から9月5日は「防災週間」です。日ごろからの備えや確認が大切です。



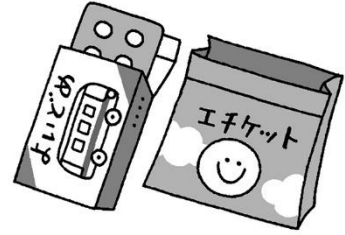
# しゅうがくりょこう えんそくの の もの しんぱい ひと 修学旅行や遠足で乗り物よいが心配な人へ



まえ ひ はや ね  
前の日は早めに寝てしっか  
り体調を整えよう。



とうじつ ちようしよく はらはちぶんめ  
当日の朝食は腹八分目に。  
まんぶく くうぶく  
満腹も空腹もよくないよ。



よ ど くすり や エチケット ぶくろ  
酔い止め薬やエチケット袋  
を用意。準備万端で安心！

それから、「大丈夫、酔わない！」と自分で思い込むことも意外と効果あり！

## けが予防チェックリスト

ぜんしよ  
残暑に負けない！！



あつ つか  
暑さによる疲れは



あさ ごはん を た  
朝ごはんを食べましたか？



すいみん びそく  
睡眠不足はないですか？



あく  
服はゆるい/きつい感じは  
ないですか？



くつひもはゆるんで  
いませんか？



つめはのびて  
いませんか？

## 保護者の方へ

### 第1回学校保健委員会の御報告

夏休み中に、令和6年度第1回学校保健委員会を開催いたしました。多くの方々に子どもたちの健康課題に対する学校での取組について発信することができました。事後アンケートでは、たくさんの温かいお言葉が集まりました。一部ですが以下に掲載させていただきます。

#### 【8020歯の健康教室について】

- 矯正歯科については、インターネット上に様々な、情報があふれているだけに改めて身近な歯科医からの話を聞くことができ良かったです。
- ちょうど歯並びが悪くて矯正を考えている時なのでとても興味がありました。見た目だけじゃない事も分かったので、ホントにタイミングなので時期が来たらしようと思っています。
- 治療前、治療後の写真で説明があり、わかりやすく、矯正治療の参考になりました。
- 矯正について悩んでいたところだったので、話を聞けて良かったです。

#### 【児童保健委員会の発表について】

- 子どもたちが工夫して発表している様子がすばらしかったです。必要な知識を楽しく学べたと思います。
- こんなにわかりやすく楽しい動画・スライドショーを作れるなんて、さすが高学年だと思いました。これからもがんばって下さい。
- 低学年に分かるように丁寧に映像を作ってくれたので、分かりやすかったです。
- 各クラスとも、楽しく学べるよう考えて発表していました。

来年度の第1回学校保健委員会は、「体育・体力向上」または、「給食・食育」をテーマに開催予定です。お楽しみに！