

札幌市立山の手小学校

ほけんだより

すこやか

R8. 8. 25 発行

No. 5

この夏休み、お子さんは元気をチャージすることができたでしょうか？気温の高い日には、暑さや寝苦しさなどで体調を崩してしまうようなこともあったかもしれませんね。「すこやか生活週間」で生活のリズムを学校モードに切り替え、心と体の調子を整えて、2学期も元気に過ごしてほしいと思います。



すこやか生活週間

8月26日（水）～9月1日（火）

夏休み明け、生活のリズムを整えるために例年行っている保健指導です。子どもたちが「すいみん」「食事」「運動」の中から自分の健康課題に合わせて内容を選び、めあてをたてて、7日間チャレンジします。

本日、子どもたちは生活リズムについての学習を行い、チャレンジシートを持ち帰っています。お子さんの生活習慣に関わることで、保護者の皆様のご協力が必要となります。どうぞよろしくお願いいたします。

お子さんは本日「すこやか生活週間チャレンジシート」を持ち帰りました。【例：チャレンジシート3・4年用】裏面「生活習慣チェックシート」をご覧ください。お子さんと生活習慣を振り返りながら、

① ○1・2年生→「めあて」と「めあてを守るための作戦」を、一緒に考えて決めてください。

○3年生以上→お子さんが考えた「めあて」と「めあてを守るための作戦」を確認し、アドバイスをお願いします。

(例)	めあて	めあてを守るための作戦
すいみん	9時までには寝る	テレビは8時までにする
食事	晩ごはんを残さない	おやつは時間と量を決めて食べる
運動	毎日運動する	毎朝なわとびを10分する

② すこやか生活週間の26日（水）から1日（火）まで7日間、チャレンジします。めあてを達成できるよう、お子さんに声掛けをお願いします。

3日（木）に学校で振り返りを行います。チャレンジシートを必ず持たせてください。また、お子さんのチャレンジの様子を振り返り、③「おうちの方からひとこと」欄への記入をお願いいたします。



熊本の震災、千葉の豪雨と、この夏も大きな災害が起こりました。災害がいつ起こっても命を守る行動ができるよう、日頃の備えが大切ですね。家族で自分の家からの避難場所や、連絡の取り方などを話し合って確認しておきましょう。

また、すぐに避難しなければ命にかかわる危険が迫った時に持ち出す、非常用の持ち出し袋も用意し、中身を家族と確認しておくといいですね。

おうち で 防災!

災害時は家族が離れ離れになってしまうことも。家族が会えるように避難場所等を確認しておきましょう。

集合場所は？

家の近くなら

例 ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら

例 △△小学校の正門前

集合時間は？

例 毎日9時、12時、15時の3回

待つ時間は？

例 毎回15分待つ



地震だ!

場所別

最初にとるべき行動は？



家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。



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

／
おうちのひと
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。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

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

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