



令和8年9月3日
東広島市立風早小学校
保健室 大城 史恵

今年の中秋の名月は9月25日。この日は、月をながめ、お団子を食べたりしたりします。月の模様は、日本では「おもちをつくウサギ」と言われていますが、世界ではカニやロバ、ライオンなどとさまざま。スマホやゲームを少し置いて、月の模様がどんな形に見えるか自分の目で確かめてみてください。



8月31日(月)~9月4日(金)、生活リズムの取組を行っています！

長かった夏休みもあっという間に終わり、学校生活が戻ってきました。夏休み明けの乱れがちな生活リズムを整えるとともに、規則正しい生活習慣を身に付けるきっかけにしていきたいと思います。

昨年度までは、子供たち一人一人が自分の生活リズムを振り返り、それぞれ目標を立てて取り組んでいました。しかし、まずは発達段階に応じた理想的な生活習慣を知ることが大切であると考え、今年度からは、発達段階に応じた目標を設定し、その達成に向けて取り組む形に変更しました。

近年は習い事などのために、早い時間に就寝することが難しい場合もあると思います。しかし、そのような日が毎日続くわけではないと思います。できる範囲で目標達成に向けて努力し、自分の生活習慣を見直すきっかけにしてほしいと考えています。5日間の取組終了後は、身近でみている保護者の皆様にご確認いただき、サインまたはアドバイスのコメントをお願いいたします。

学校モードに
切り替えよう



9月9日は救急の日です



自分や家族が大きなけがや病気をしたとき、「どう対応したらよいのだろう」と不安になることがありますよね。特に夜間や休日に、「高い熱が出ている」「呼吸をすると胸が痛い」と訴えている」「とてもしんどそうにしている」「救急車を呼ぶべきか判断に迷う」このような経験はありませんか。

そんなときは、「#7119（救急安心センター事業）」に電話してみましょう。これは全国共通の救急相談ダイヤルです。24時間365日利用でき、相談は無料です（通話料は利用者負担）。電話では、医師や看護師、救急救命士などの専門家に相談することができ、受診の必要性や救急車を呼ぶべきかどうかの判断をサポートしてもらえます。

病気やけがは、状態によって一刻を争うことがあります。いざというときに慌てないよう、「#7119」の番号を冷蔵庫や電話の近くなど、家族みんなの目につく場所に貼っておきましょう。日頃から備えておくことが大切です。



☆前期後半が始まりました☆



長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。新しい学期を楽しみにしていた子もいれば、悩みや困りごとがあって不安を感じている子もいるかもしれません。

子供たちには、「一人で抱え込まないこと」や「相談できる相手がいること（家族、友だち、先生、スクールカウンセラーなど）」を、日頃から伝えてください。

大人にとっては当たり前に思えることでも、子供たちにとっては「どうしたらよいかわからない」と感じるものが少なくありません。「この勉強が苦手」「発表するときに緊張してしまう」といった、一見小さな悩みでも、誰かに話すことで解決の糸口が見つかることがあります。また、誰かに相談し、一人で抱え込まないようにする力は、大人になってからも大切なスキルです。

学校には、スクールカウンセラーや心のサポーターの先生が定期的に来校されています。お子さまのことはもちろん、保護者の皆さまの子育てに関する悩みについても相談できますので、ぜひご活用ください。



※相談を希望される場合は、担任または教頭までご連絡ください。

地震が起きたらどうなるの？

何が起こるかを知って、準備をしておくことで危険をへらせるよ。
うちの人も、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ろう

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？

