

すこやか 9月

2025年9月

町田市立小川小学校 校長

養護教諭



日常で使っているものが 防災に役立つ！

9月1日は「防災の日」です。地震や雷、大雨・台風など、自然災害はいつ起こるかわかりません。いざというときの行動について考えておくといいです。身近にあるものも使い方を知っておくと、災害時に大活躍するものがあります。



非常用トイレ
(吸い取る・においを取る)



スリッパがわり



汚れをふき取る



ゴミ箱がわり



添え木がわり

新聞紙で作ったお皿に

かぶせて使う



調理に使う



水を運ぶバケツがわり



新聞紙で作ったお皿に
かぶせて使う



体にまいて
体温を保つ



レインコート (防寒・防水)



手当の際の
感染症対策



三角巾がわり



ドアの内側に貼りつけて
掲示板がわり



包帯がわり

あなたの熱中症リスクは高い？ 低い？

下のチェック項目を見て、当てはまるものはありますか？



- ☐ 夜、あまり眠れなかった
- ☐ 朝ごはんを食べていない
- ☐ エアコンの効いた部屋でばかり過ごしている
- ☐ 体温が平熱よりも高い
- ☐ かぜをひいているようだ
- ☐ おなかが痛い、下痢をしている
- ☐ 頭が痛い



1 つでも当てはまるものがある人は、熱中症になるリスクが高い人です。

まだまだ暑い日が続きます。暑い中で激しい運動をする
と熱中症になる危険性があるので、とくに注意しましょう。



9月は夏休みが終わり、学校のペースにからだも心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや夏休み明けの環境の変化に心とからだがついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめ。

例えば、朝10分早くおきてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでもエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。

朝ごはんのすごいパワーを知ってますか？

朝ごはんを食べないと…

- ・体温が上がらないので、体も脳も目覚めない。
- ・午前中の授業に集中できない。
- ・熱中症になる危険性が高まる



朝ごはんを食べると…

- 朝ごはんは、給食の時間までのみんなのエネルギー源です。
- ・体温が上がり、体も脳も目覚める。
 - ・腸が目覚め、うんちが出る。
 - ・午前中の授業に集中できる。
 - ・熱中症になる危険性が低くなる。



あまり食欲がないときも
バナナやヨーグルト、みそ汁など、
食べられるものを食べよう！



ごはんには水分や塩分が
含まれているから
熱中症予防になるんだね！
しかも集中力も上がるなんて
朝ごはんパワーは最高だ！

朝ごはんを食べて
元気をチャージ！