

すこやか

9月

2025年9月

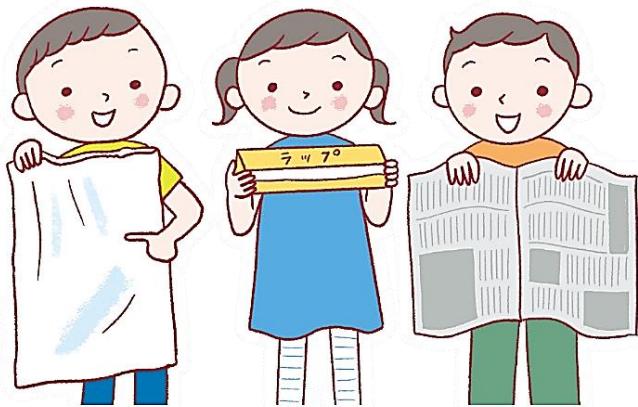
町田市立小川小学校 校長

養護教諭

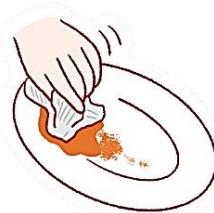


にちじょう つか 日常で使っているものが ぼうさい やくだ 防災に役立つ！

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よいです。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)



汚れをふき取る



ごみ箱がわり



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



ドアの内側に貼りつけて
掲示板がわり



レインコート (防寒・防水)



手当ての際の
感染症対策



三角巾がわり



からだ
体にまいて
体温を保つ



包帯がわり

あなたの熱中症リスクは高い？ 低い？

した こうもく み あ
下のチェック項目を見て、当てはまるものにはありますか？



- 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。

たとえば、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。

あさ 朝ごはんのすごいパワーを知っていますか？

あさ 朝ごはんを食べないと…

- たいあん あ からだ のう
・体温が上がらないので、体も脳も
めざ
目覚めない。
- ごぜんちゅう じゅぎょう しゅうちゅう
・午前中の授業に集中できない。
- ねっちゅうしう き けんせい たか
・熱中症になる危険性が高まる



あさ 朝ごはんを食べると…

- あさ 朝ごはんは、給食の時間までのみん
げん
なのエネルギー源です。
- たいあん あ からだ のう めざ
・体温が上がり、体も脳も目覚める。
 - ちょう めざ
・腸が目覚め、うんちが出る。
 - ごぜんちゅう じゅぎょう しゅうちゅう
・午前中の授業に集中できる。
 - ねっちゅうしう き けんせい ひく
・熱中症になる危険性が低くなる。



しょくよく
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！

