

みなさん、夏休みはどうでしたか？ながーい休みで、なかなか学校モードに切り替えられない人もいないのでしょうか。少しずつでいいので切り替えていきましょう！また、夏休み中に地震がありました。地震警戒宣言が出され、不安な時間もありましたね。9月1日は防災の日でした。改めて、防災について考えましょう。

## 9月1日は防災の日



## こんな時どうする？ 考えよう！

災害はいつ起こるか分かりません。学校にいるときは、先生がいますが、家で一人の時や公園で友達と遊んでいる時など、どうしたらいいか分かりますか？お家の人と話し合っておきましょう！



家にいるときに地震が起きたら、学校の避難訓練を思い出しながら、家だったらどうするか考えておこう！

- ・地震に気づいたら、すぐにテーブルなどの下にもぐる。
- ・防災頭巾は家がないので、クッションなどで頭を守る。
- ・移動するときは、ガラスが割れているかもしれないので、裸足でなく、スリッパ（なければせめて靴下）を履いて動く。

お家の人仕事などでいないとき、すぐには帰ってこれないかもしれません。避難する場所を確認して家族がそこで会えるように話し合っておきましょう。



避難場所の確認をしよう



## 災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

### 飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 3ℓ

最低でも3日分

(=2ℓペットボトル約5本)

### 生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください



に切り替えよう



夏休み明けは、心も体もつらいですね。生活リズムを整えると体はもちろん心も学校モードに自然と切り替わります。いまいち調子が上がらない人は、今の生活を見直してみよう。

### 早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

### 朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

### うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしつこくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

秋バテになっていませんか？

こんな症状はありませんか？

体がだるい

やる気が出ない

食欲が出ない など

当てはまる症状があった人は秋バテかもしれない。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。

秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。

## 保健室からのお知らせ

9月の身体計測を行います。終わり次第、けんこうカードを配布します。一週間以内に、お子様の成長を確認して、サインをして担任へ提出してください。

### 便利？

昨年度から身体計測の機械を新しくしました。なんと身長と体重を同時に測れます。そして、自動で、ウィーンとバーが下がります。子供たちは、まだまだなじみがないようで、毎回「すごーい」とリアクションしてくれます。私は座って記録するだけです。便利な世の中だと思おうのですが、乗ったらバーが勝手に下りてきてしまうので、そのバーが下がってくる前に正しく立たせないといけません。タイムトライアルです。「そこ！かかとくっつけて！」と言って、「え??どこ?」と言っている間にバーが下がってきたりと便利なんだかちょっとわからない時があります。