ほけんだより９月

令和７年９月１日
No.６　鹿嶋市立豊津小学校

長い夏休みも終わり、９月が始まります。夏休み中は規則正しい生活が送れましたか？生活習慣が乱れてしまった人は、少しずつ取り戻していきましょう。例えば、寝る前にテレビなどを見ないようにして、ぐっすり眠るようにしてみましょう。

まだまだ暑い日が続きます。水分をしっかりとって、熱中症に気をつけていきましょう。

朝、余裕で快適に過ごすために

「あれ、どこだっけ？」「もう出かける時間なのに、〇〇が見つからない！」なんて、朝、バタバタしていませんか。

慌てていると、転んでケガをしたり、自転車や他の人にぶつかりそうになったり、危ないですよね。朝、慌てないためにも、翌日の持ち物は前もって準備しておきましょう。

また、日頃から整理整頓を心がけておくことも大切です。まずは、ものの置き場所を決めましょう。次に、ものを使ったら、必ずもとの場所に戻します。そうすれば、「あれがない！」がなくなるはず。朝に、心の余裕が生まれ、快適に一日をスタートできるでしょう。

台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする

強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認

万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え

懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。

９月１日は「防災の日」。自然災害への意識を高め、防災対策を充実させましょう。

空をながめてみよう

最近、空をながめたことがありますか？　まだまだ暑さが続く９月ですが、空を見ると「いわし雲」や「さば雲」、「ひつじ雲」など、「秋の雲」が現れはじめます。これらの「秋の雲」は、低気圧や前線が近づいているときに現れやすいため、２～３日のうちに雨が降りやすいと言われています。逆に、夕日がきれいな場合、翌日は晴れるそうです。

空をながめて、天気を予想してみるのも、おもしろそうですね！

あなたのベストな睡眠時間は？

時間です。

何時に寝て
何時に起きれば
いちばんスッキリする？
ベストな睡眠時間は人それぞれ。
確かめておきましょう。

＜成長期に必要な睡眠時間＞

３・４才児	１２時間	小学生	１０時間
５・６才児	１１時間	中学生	９時間

もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

① 119番に電話をかける
（普通の電話でも、スマートフォンでもＯＫ）

② 「119番です。火事ですか？　救急ですか？」

③ 「救急です」

④ 「住所はどこですか？」

⑤ 「●●市●●町●●番地です
（分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える）」

⑥ 「どうしましたか？」

⑦ 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」

⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」

⑨ 「60代ぐらいだと思います」

⑩ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」

⑪ 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲―▲▲▲▲―▲▲▲▲です」