

ほけんだより 8・9月

2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続きます。感染予防&熱中症予防の取り組みは手を抜かないようにしないと通常の学校生活が送れなくなるかも。みんなで毎日コツコツ頑張りましょう。

熱中症予防 登下校や遊びの時、マスクをつけているのがしんどくなったら、「だまって」を守りながらマスクをはずしましょう！！

すこしはさす ずらす はずす

マスクをはずすときは

さけよう3密！ 守ろう だまって！！

熱中症予防には水分補給と休憩を！

夜型から朝型へ生活リズムを変えよう

3年生は、入試や就職試験などを控えています。それらは午前中に実施されることが多いです。夜型の方は今から朝型にシフトチェンジして、午前中スッキリとした頭で授業に取り組みましょう。

夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント1 朝の太陽の光を浴びよう

ポイント2 朝ごはんを食べよう

ポイント3 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう

これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

9月1日は防災の日です

「もしも」に供えて、今できることは？

保護者の方と防災について話し合ってみましょう。（コロナ禍での避難についても想定してください。）

災害時の連絡

家族がはなればなれになったときの連絡方法

★別紙参照

★家族で決めたことがあれば書いて、目につきやすい所に張っておきましょう

災害時のトイレ クイズ

<p>1 昔起こった大地震（阪神・淡路大震災）の時、トイレが1ヶ月以上使えなかった。</p> <p>○か×か？</p>	<p>2 地震のあと、水道から水が出るようになったので、トイレを使ってもいい。</p> <p>○か×か？</p>	<p>3 災害時に役立つけいたいトイレ。便器に直接かぶせて使う。</p> <p>○か×か？</p>	<p>4 4人家族だとけいたいトイレは「30枚」準備すればだいじょうぶ。</p> <p>○か×か？</p>
---	--	---	---

く けいたいトイレがたりなくなったら… 身の回りのものでつくる緊急用トイレ

<p>1 ゴミ袋を2重にかぶせる。</p>	<p>2 色々な形にした新聞紙を入れる。</p>	<p>3 おしっこ・うんちをする。</p>
<p>4 においを消すものを入れる。</p>	<p>5 上にかぶせたゴミ袋を取り出し、空気をぬいて口をしぼる。</p>	<p>6 ゴミ回収が来るまで、においがもれない容器に入れておく。</p>

災害時のトイレクイズの解説 （答えは裏にあります）

- 1 上下水道の状況について、阪神淡路大震災では下水道がなおるまで93日かかっています。
- 2 トイレは下水道が無事か確認してから使います。下水道が壊れている場合、そのまま使っていると家や道路に、汚れた水があふれてしまうことがあります。
- 3 まずは家にある大きなポリ袋を便器にかぶせましょう
- 4 携帯トイレの量は1人1日5回として、1週間分の計算は5回×4人×7日分=140枚。節約しても4人家族1週間で最低65枚必要です。