

すくすく湯出っ子 9月



湯出小学校ホームページからも見るができます。

No.5 令和7年9月5日(金) 湯出小 保健室 坂本

生^{せい}かっリズムをととのえよう

2学期^{がっき}がはじまって1週間^{しゅうかん}がすぎました。夏休み^{なつやすみ}中の生かっリズムからぬけだせず、ね不足^{びそく}だったり、なんとなくボーッとしたりすることはもうありませんよね。夏休み^{なつやすみ}は終わ^{おわ}っても、夏の強い日ざしは^{のこ}まだ残^{のこ}っています。夏のつかれがたまって^{なつ}いるところにあっさも重な^{かさ}って、体調^{たいちよう}をくずしやすい時期^{いき}です。生かっのリズムをととのえて2学期も元気にすごしましょう。



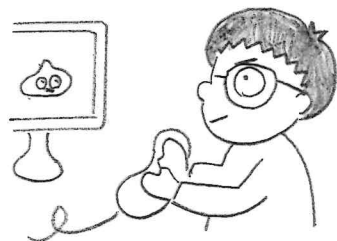
すいみん時間^{いかん}をじゅうぶんにとろう



あさ朝ごはんはかならず食べよう



てきどにからだを動かそう



テレビやゲームは時間^{いかん}をきめよう



からだをせいけつにしよう



あさ朝トイレにいくしゅうかんをつけよう

ケガをしたら... まずは自分でできること



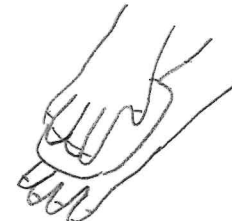
まだまだ暑い日が続^{つづ}いていますが、つかれがたまっているときは、^{おも}思^{おも}いぬケガをすることも...。「ケガをした! すぐ保健室へ!」のま^{まえ}前に、みなさんが自分でできること、してほしいことがあります。

あらう



きず口^{くち}についたすなや^{なかい}どろをあらい流す

おさえる



きず口^{くち}をきれいなハンカチでおさえる

あげる



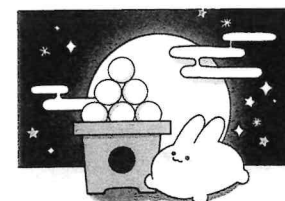
しん^{しん}べそ^{たか}うより高くあげる

おうちのかたへ

朝夕は涼しい風がふいて、ホッと一息つけるようになりました。暑さのピークが過ぎ、一日の気温差が大きくなるこの時期は、夏の疲れなどが重なって、子供たちは体調を崩しやすくなっています。気温に合わせてこまめに衣服の調節をするなどお子さんの体調にいつも以上に気をつけてください。

また、熊本県内では、新型コロナウイルス感染症が増加傾向にあります。体の抵抗力が弱っていると、かぜなどの感染症にかかりやすくなります。体調が悪いときには無理をせず、ゆっくり休養させるなど早めの対応をお願いいたします。

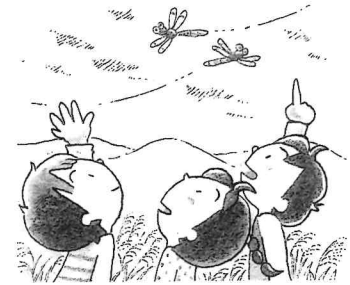
※裏面は防災力についての資料です。



ほけんだより ⑨

湯出小 保健室 令和7年 9月 5日 発行

「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は空気に含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で水蒸気が少ない分空気が乾燥するので、風邪をひきやすくなる時期でもあります。空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分補給したり、マスクをしたり、風邪対策をしてください。



防災力チェック!

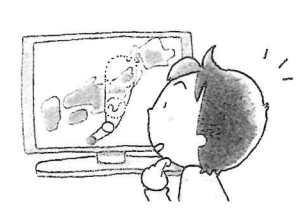
水害編

7 ～10月は一年の中で台風など大雨による災害が多くなる時期。正しい知識と行動で、自分の命を守れる可能性が上がります。クイズにチャレンジして防災力を確認しよう!

Q1
台風が近づいていても雨が降っていなければ、川の近くは危なくない。



Q2
台風が近づいていたら、外出前に天気をチェックしたほうがいい。



Q3
台風で雨が強いとき、傘をさせば安心。



Q4
台風でいつもの道に水がたまっても、ちょっとなら入っていい。



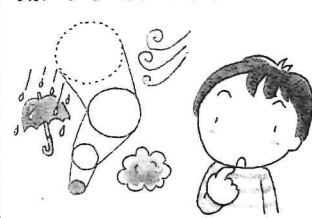
Q5
浸水してきて避難するときは、長ぐつをはいていく。



Q6
台風が過ぎ去った後でも、川や海に近づかないほうがいい。



こたえ ○
台風は進む方向や雨の量が予想できるよ。テレビや天気アプリでチェック!



こたえ ×
たまった水の下に穴があったり、マンホールのふたがはずれたりしているかも。



こたえ ×
上流で雨が降っていると、水がいきなり増えることがあるよ!



こたえ ○
川は流木なども流れてきて危険。海も風や波がまだ強いことが多くて危ないよ。



こたえ ×
傘が風であおられてとても危ないよ。レインコートのほうが安全。



こたえ ×
長ぐつの中に水が入ると歩きにくくなるよ。歩きやすいくつで避難しよう。



何問あっていったかな? 間違えていた問題は正しい答えを覚えておいてね。
台風が来る前に、おうちの人と避難するときの通り道を確認したり、避難場所を決めたりしておこう。