

ほけんだより

令和7年9月1日
調布市立若葉小学校
校長 内藤みゆき
養護教諭

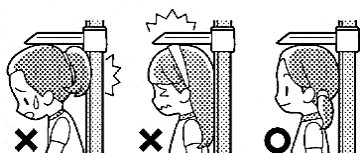
夏休みが終わり、2学期がスタートしました。学期はじめは、生活リズムの変化で体の
だるさや疲れが出やすくなります。また、新型コロナウイルス感染症が増えていますので、
感染症にも気をつける必要があります。早ね・早起き・朝ごはんの3つを心がけて、体
も心も元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。



9月の予定

2日(火)	身体計測	4年
3日(水)	//	5年
4日(木)	//	6年
5日(金)	//	3年
8日(月)	//	1年
9日(火)	//	2年
16日(火)	八ヶ岳事前健診	5年
29日(月)	歯みがき指導	3年

※身体計測の日は、計測の邪魔にならない髪型にしましょう。



水筒を持ち歩くときの 転倒事故に注意!



首や肩から水筒を下げたまま転倒した場合、骨折のほか、腹部に水筒が当たった衝撃で命に危険が及ぶ重篤な内臓損傷が起こることがあります。以下のポイントに注意しましょう。

- 水筒はなるべくリュックサック等に入れましょう。
- 水筒を首や肩に掛けているときは走らないようにしましょう。
- 遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう。

※参考：消費者庁「こども安全メール from 消費者庁

(Vol.635 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意!))

9月1日は
防災の日

おうちで

ひと かく にん
おうちの人と確認してみよう！

地震対策

（じ）（し）（ん）（た）（い）（さ）（く）



しん しつ
寝室

⚠️ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

⚠️ 出入り口の近くには置かない



ほん だな
本棚

⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して
固定する

⚠️ 重い本は下の段へ

⚠️ ひもやベルト、シールで
本が飛び出すのを防ぐ



げん かん
玄関

⚠️ 地震が起きても通れるように
玄関や廊下に置くものを減らす

⚠️ 非常用持ち出し袋を準備しておく

ひなんせいかつ
避難生活を
ささ
支えるもの

けいたい
携帯トイレなど
えいせいめん
衛生面や睡眠に
かか
関わるもの

／
おうちのひと
ひと



おうきゅうてあてよう
応急手当用の
きゅうきゅう
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
そな
備えるもの

ひつじゆひん
必需品

めがね
眼鏡など
せいかつ
生活に欠かせない
ちようたつ
調達しづらいもの

ひ じょう よう も だ ぶくろ
非常用持ち出し袋を確認！

す ぐに避難しなければ命に関わるような危険が
せま 迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万
いち が一のときのために、おうちの人と用意したり、中
み 身を確認したりしておきましょう。

ひなんじ つか
避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

みず しょくりよう
水と食料
しきゅう
支給まで

じ かん
時間がかかることも。
さいていみつ か ぶん か ぞくぶん
最低三日分×家族分の
みず しょくりよう
水と食料を

きちょうひん
貴重品

げんきん
現金など
ひなんせいかつ けいぞく
避難生活の継続、
せいかつ た なお ひつよう
生活の立て直しに必要なもの

じょうほうしゅうしゅう
情報収集ツール

ラジオなどスマホが
つか
使えなくても
じょうほう あつ
情報を集められるもの