

# ほけんだより

えがお No. 10  
八戸市立島守小学校  
保健室 寺下  
令和元年8月22日

## 保護者の皆様へ 保健だよりに関するお知らせです！

いつも本校の保健教育、保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。  
本校では、保健だよりを各家庭に1枚配布されるようPTA枚数のみ配布しておりましたが、2学期から保健だよりを活用して学級で保健指導を行うことを考慮し、全児童に1枚ずつ配布することとなりました。そのため、保健だよりが2枚配布されるご家庭もありますが、ご了承ください。

## 生活リズムをととのえよう



児童のみなさん夏休みは大きなけがや病気をすることなく、元気にすごせましたか？

2学期もたくさんの行事があるので、活やくの場面がいっぱいです。規則正しい生活をして、明るく元気に充実した毎日をすごしましょう！

## 8月23日(金) 身体計測 があります！

身長と体重を計ります。

### 【準備】

- ①半そでと短パンをはいてきてください。  
学校指定以外でもいいです。
- ②かみの毛は頭の上や後ろで結ばないでください。



## 8月26日(月)は避難訓練があります！



- ### 火事のけむり のとくちよう
- 急に煙が家の中に広がります。
  - 目の前が真っ暗または真っ白になり、ものが見えなくなります。

- けむりが口の中に入ると、のどなどの空気の通り道がやけどをすることがあります。また、空気の通り道がふさがって息ができなくなり、死んでしまうことがあります。

## ひなんするときは

- ② タオルやハンカチで、鼻と口をおおいます。
- ② 姿勢をできるだけ低くしましょう。
- ③ けむりが広がっている時は、ゆかやかべに手をあてて進みましょう。



## 9月1日 防災の日は何をする？ 家族でチェック

- 自宅近くの避難場所は？  
●地域で決められている避難場所まで、家族みんなで歩いてみよう。
- 非常時の連絡方法は？  
●災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。  
固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。  
☆ふだんでも体験できる期間があるので、家族で試してみよう。  
●遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しておこう。  
☆連絡の中継をしてもらえます。

