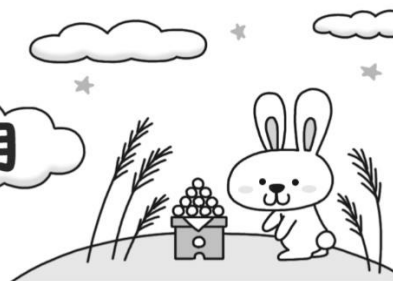




ほけんだより 9月



湯河原小学校 2022.9.13 No.6



暑いとき、登下校中はマスクをとりましょう

夏休みが終わって、学校に子どもたちの元気ある声が聞こえています。9月からも新型コロナウイルス感染症の感染対策をとりながら、学校生活をすすめていきますのでご理解ご協力をお願いします。



疲れをとしましょう

子どもたちの体はこの夏の猛暑の疲れを残しています。疲れが残ると体調不良をおこすだけでなく、けがにつながりやすくなります。

まずは睡眠をしっかりと、体調を整えましょう。

*夜更かししないで早く寝よう！

*こまめに水分補給をしよう！

(水筒の中身は水、お茶、麦茶、スポーツドリンク、経口補水液など、気候や子どもの体調に合ったものを持たせてください。)

*朝ご飯をしっかりと食べよう！

(水分、塩分を摂るためにも、みそ汁やスープを飲もう)

お迎えをお願いします

学校にいるときに、頭痛やのどが痛い等の体調不良がある場合は、発熱の有無にかかわらず、早退しますのでお迎えをお願いします。

緊急連絡先に連絡をさせていただきますので、変更がある場合は担任までご連絡ください。

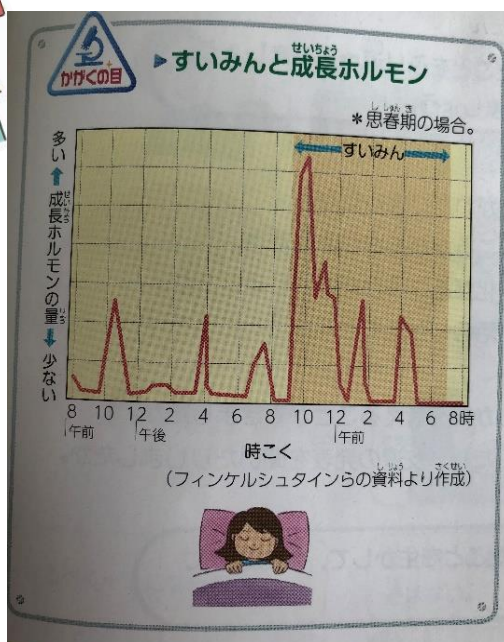
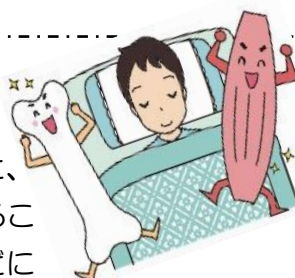
睡眠と成長

成長ホルモンは体を育てること、疲れをとること、記憶をよくすること、気持ちを安定させることなどに必要なもので、眠っている間にたくさん出ます。

個人差はありますが、午後10時前に寝た場合、夜の10～12時頃に多く分泌され、遅く寝た場合は成長ホルモンの量も少なくなります。

コロナ禍になり、自宅で過ごすことが増え、夜遅くまで携帯電話やスマートフォンを見ていて寝るのが遅い人も多いのではないのでしょうか？

規則正しい食事、運動（体を動かすこと）、寝る時刻や起きる時刻を一定にするなど生活リズムを整えることは、体や心の成長に大切です。



自分の体を大切に! 自分でできる応急処置



9月になり、真夏のような暑さはなくなりましたが、むし暑い日などは熱中症の危険があります。

運動会の練習が始まりますので朝ごはんをしっかり食べましょう。おかずやスープ、味噌汁などから塩分と水分をとると、熱中症の予防にもなります。



「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」

◆避難訓練を行いました◆

8日（木）の中休みに「子ども達には日にちの予告をしない、地震の避難訓練」を行いました。事前に各学級でシェイクアウト（災害時に頭を守って姿勢を低くする訓練）や、地震が起きたときの行動について担任から話を聞き、学習しました。今回の避難訓練の基本的な行動は、次の2つです。

- ①「物が落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」場所で頭を守り、揺れがおさまるのを待つ。
- ②担任の先生がそばにいないとしても、放送や近くの大人の指示を静かに聞いて行動する。

地震の放送が入ると廊下にいる子は素早く身を低くし、教室にいる子は机にもぐっていました。また、避難した子ども達は本や防災頭巾や自分の手で頭を守りながら集合していました。

その後、「教室にいた人は頭を守れたか」「廊下にいる人は窓ガラスから離れて姿勢を低くできたか」「放送や大人の指示を静かに聞いたか」など、教室で担任と一緒に自分の行動を振り返りました。

災害はいつ来るかわかりません。家にいるときはどうする？学校の登下校中は？友だちと遊んでいるときは？など、大人がいないときでも自分の身の安全を守れるように、学校でも指導いたしますが、ご家族でも災害時の行動やルールを話し合っておくとういと思います。

令和3年5月20日から
避難指示で必ず避難
避難勧告は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	緊急安全確保※1	災害発生情報 (発生を察知したときに発令)
4	避難指示※2	避難指示(緊急) 避難勧告
3	高齢者等避難※3	避難準備・高齢者等避難開始
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 地震・火災などの災害発生時に、人命の危険が迫ると判断された場合に発令される。
※2 避難指示は、これまでに避難勧告や避難指示(緊急)が発令されたことにより、避難指示(緊急)が発令された場合に発令される。
※3 避難指示(緊急)が発令された場合に、避難指示(緊急)が発令された場合に発令される。

警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。警戒レベル5緊急安全確保の発令を受けてはいけません！

避難勧告は廃止されます。これからは、警戒レベル4避難指示で危険な場所から全員避難しましょう。

避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、警戒レベル3高齢者等避難で危険な場所から避難しましょう。

内閣府(防災担当)・消防庁