

ほけんだより 9 月号

令和6年8月30日（金） 鳥飼 東 小保健室 ★おうちの方と一緒に読んでね★

9月1日は防災の日

防災の日は、台風や地震への備えについて確認する日です。今年の1月には能登地方で、8月には宮崎県で大きな地震が起きました。災害はいつ・どんなときにおこるかわかりません。命を守るために、今できることをしておきましょう！

ミッション①：通学路の危険な場所を確認しよう。



ブロック塀や電柱、自動販売機などは、
たおれてくるかもしれないのではなれよう。

ミッション②：避難場所や、家族の集合場所を確認しよう。



避難所の〇〇小学校を待ち合わせ場所にしよう。

もし避難所で会えなかったら、午後3時に△△公園
の鉄棒の前で集合ね。

ミッション③：非常用持ち出し袋を用意しよう。





9月の保健行事

4日(水)	二測定・保健指導 (4～6年)
5日(木)	二測定・保健指導 (1～3年)



体そう服を忘れずに
も 持ってこよう！



こきゅうほう

呼吸法でリラックス

長かった夏休みが終わりましたね。まだ体も心もお休みモードで、久しぶりの学校がつかれる…という人もいるかもしれません。

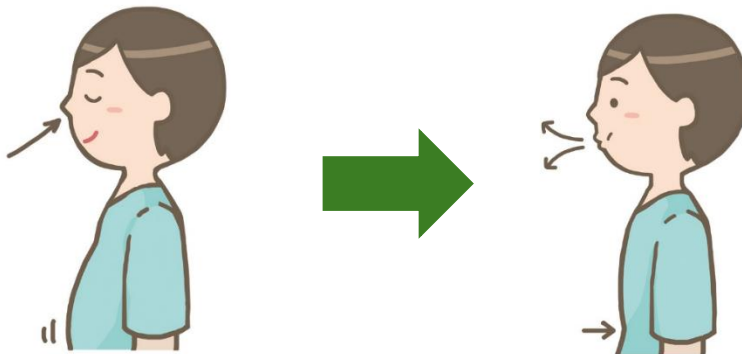
リラックスできる簡単な呼吸法を紹介するので、ぜひやってみてください。

<呼吸の仕方は2種類ある！>

胸式呼吸…イライラしているときや緊張しているときになりやすい、
胸の筋肉を使った呼吸。

腹式呼吸…ゆったりとしてリラックスできる、おなかの筋肉を使った呼吸。

—「おなかの呼吸」(腹式呼吸)でリラックスしよう！—



①鼻から「1・2」のリズムで
ゆったりと空気を吸いこみ、
おなかをふくらませる。

②口から「3・4・5・6」の
リズムでゆっくりと空気をはき
出し、おなかをへこませる。

※①と②を4～5回くり返す。

新しい保健の先生：はじめまして。保健室の川西です。2学期から森田先生と2人体制になります。みんなが元気で健康に毎日を過ごせるように、お手伝いをしたいと思います。よろしくお願いします。