

9月

ほけんだより

令和4年9月22日

横浜市立森の台小学校

校長 大幸麻理

朝晩の空気に秋を感じられるようになりました。秋への変わり目、この時期は、一日の中での気温差が大きいため、涼しい時には羽織物で上手に調節していきましょう。

今月は1日が「防災の日」、9日が「救急の日」でした。万が一の災害や事故に備え、ご家族で対応を話し合っておく良い機会にしてみたいはいかがでしょうか。

もしもの時に備えて・・・

似ているけどちょっと違う

「安心」と「安全」

安心・・・気にかかることなく心が落ち着いていること。

安全・・・危険を受ける心配がないこと。



「安心」は気持ち、「安全」は状態という違いがあります。

もしもの時に備えて非常用持ち出し袋を用意しておくことで「安心」できますね。またハザードマップや避難場所を知っておいたり、緊急時の家族との連絡方法を確認しておくことも「安心」につながります。

家具が倒れてこないように固定したり、引き出しや扉などが地震の揺れで開かないようにストッパーをつけたりすることなどは「安全」対策となります。

この機会に、ご家庭で災害に備えて安心・安全対策をとることも大切ですね。



非常用持ち出し袋チェックリスト

- | | |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 食品（レトルト食品、ビスケット等3日分） |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災頭巾 | <input type="checkbox"/> 衣類・下着 |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ひもなしの運動靴 |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 救急用品（消毒・ばんそうこう等） | <input type="checkbox"/> 筆記用具、ノート |
| <input type="checkbox"/> タオル・ブランケット | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具・歯ブラシ・マウスウォッシュ | <input type="checkbox"/> 感染症対策（マスク・消毒用アルコール、ハンドソープ、体温計、） |
| <input type="checkbox"/> 女子用（生理用品、サニタリーショーツ等） | など |



運動会の練習が始まりました

運動するときチェックしよう！！「かきくけこ」

- 「か」・・・かみ（髪）はまとめておこう
- 「き」・・・切ってあるかな？手足の爪
- 「く」・・・くつは合っている？
- 「け」・・・けが予防の準備体操・整理体操はしっかりしよう。
- 「こ」・・・こまめに水分忘れずに！！



「くつ」のチェックをしましょう

サイズが合っていないくつをはいていませんか？くつがけがの原因になることもあります。早目にチェックしておきましょう。

- つま先がきつくないですか？
- くつの表面がすり切れていたり、穴があいていませんか？
- くつ底がすり減って、すべりやすくなっていませんか？
- くつひもはちぎれかかっていますか？



準備体操（ウォームアップ）と整理体操（クールダウン）

- 準備体操は、こわばった筋肉をあたためて、動きをよくするのが目的の一つ。可動域が広がるので、けがの防止には重要です。準備体操をしっかりとしましょう。ラジオ体操のような軽い体操で、穏やかだけど、大きな動きで筋肉や関節をほぐしましょう。
- 整理体操（クールダウン）は運動をした後のクールダウンの効果とともに、疲労回復を早めます。必ず、行うようにしましょう。ストレッチで、各部位を20秒ずつゆっくり伸ばすことで、筋肉や関節をほぐします。



生活を整えましょう

早寝・早起きで睡眠をしっかりととりましょう。特に疲れているとき、筋肉痛になっている場合等、夜更かしをせず睡眠をたっぷりとりましょう。寝ている間に体や筋肉は回復します。

食事でも栄養バランスよく、たっぷりとりましょう。特に一日のエネルギーになる朝ごはんは、必ず、とるようにしましょう。

お風呂にゆっくり入ることも効果的です。温めのお風呂にゆっくり入ると、寝つきが良くなります。