

# ほけんだより 9月

令和7年9月1日  
9月号  
安城西部小学校 保健室

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。休み中、生活リズムが崩れてしまった人もいるのではないのでしょうか。少しずつでも、学校生活のリズムに体を戻していきましょう。  
まだまだ暑い日が続いています。こまめに水分補給をする、登下校中は日傘を使うなど、暑さ対策を続けていきましょう。



## 9月1日は「防災の日」～「もしも」のために備えよう～

**避難生活を  
支えるもの**  
携帯トイレなど  
衛生面や睡眠に  
関わるもの

**必需品**  
眼鏡など  
生活に欠かせない  
調達しづらいもの

**水と食料**  
支給まで  
時間がかかることも。  
最低三日分×家族分の  
水と食料を



### 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迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

**貴重品**  
現金など  
避難生活の継続、  
生活の立て直しに必要なもの

**応急手当用の  
救急セット**  
ばんそうこうなど  
ケガをしたときに  
備えるもの

**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

**情報収集ツール**  
ラジオなどスマホが  
使えなくても  
情報を集められるもの



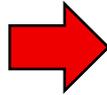
「KYT(危険予知トレーニング)」にチャレンジしよう!

大人でも、事故やけがの原因は、危険な行動、ルールを守らない、環境が安全に整えられていないなどの「不注意」が90%以上だと言われているそうです。みなさんも自分の行動や周りの状況から危険を見つけるためのトレーニングをしてみましょう。

① 教室編



<回答例>  
男の子がいすをガタガタさせているので  
転ぶかもしれない



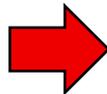
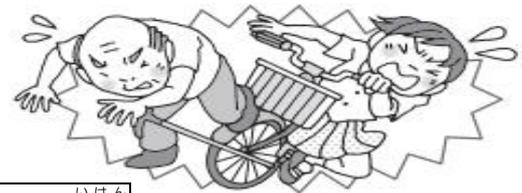
原因は不注意な行動です。  
本人は大丈夫と思っているかもしれませんが、思わぬタイミングでバランスを崩し、頭を打ったり周りの人を巻き込んでけがをさせたりすることがあるかもしれません。

が\_\_\_\_\_ので  
\_\_\_\_\_かもしれない

② 道路編



<回答例>  
自転車に乗っている人がスマホを見ているので  
歩行者にぶつかるかもしれない



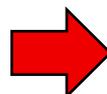
原因はルール違反です。  
自転車の運転中にスマホを見てはいけません。スマホを見ているとき、視界は想像以上に狭くなり、歩行者に気づくのが遅れます。取り返しのつかない事故につながることがあります。

が\_\_\_\_\_ので  
\_\_\_\_\_かもしれない

③ 公園編



<回答例>  
石が地面に埋まっているので  
つまずいて転ぶかもしれない



原因は環境整備の不十分です。  
活動前に、危ないものが落ちていないか確認しましょう。また、くつひもが結んでいるか、プロテクターを正しく身に付けているかなどの確認も大切です。

が\_\_\_\_\_ので  
\_\_\_\_\_かもしれない