

# けん・あんぜんだよ！

(お家の人と読んでね！) 令和8年9月1日 常総市立豊田小学校

## 9月1日 防災の日

暑くて長い夏休みが終わりました。みなさん、けがも病気もなく元気に過ごせましたか？熊本では大きな地震が、千葉では大雨による浸水があり、大変な被害が出ました。まだまだ災害の影響を受けて困っている人たちがたくさんいます。ふだんから、災害に備えてみなさんでもできることを考えてみましょう。

### ～防災クイズ～

#### 1 外にいるときに地震がおきたら、まずどうする？

- ① 危険な場所からはなれて、かばんやランドセルで頭を守る。
- ② 家族が心配するから、ゆれがおさまる前に走って家まで帰る。
- ③ ブロックベいにつかまって、ゆれがおさまるまで待つ。



#### 2 家にいるとき、台風が近づいてきていたらどうする？

- ① 雨や風の状況や川の様子を見るために、外に出てみる。
- ② 特に何もせず、いつもと同じように家の中にいればいい。
- ③ いつでも避難できるように、非常用持ち出し品の準備をしておく。



#### 3 災害がおこったとき、家族や大切な人と連絡をとるときの電話番号は？

- ① 119
- ② 171
- ③ 117



こたえ：1—①まずはあわてずに、頭を守りながら危険な場所からはなれよう！

2—③台風は、ある程度前もって予想ができるので、できるだけ外出せず、正しい情報を確認して避難できる準備をしておこう。

3—②「災害用伝言ダイヤル」録音と再生ができるので、無料体験を家族で試してみよう。(毎月1日と15日)

今月の目標【保健】ケガに気をつけて生活しよう 【安全】けがの防止をしよう

## 体の調子を整えよう！

9月はまだまだ暑い日が続きます。「なんだかだるいなあ」「元気がでないなあ」と感じている人は、夏休みモードから学校モードへの切り替えがうまくできていないかもしれません。次のことに気をつけて、少しずつ体の調子を整えましょう。2学期も、けがなく病気もなく、楽しい学校生活を送りましょう。

#### ① 生活リズムを見直す

“早起き、朝日、朝ごはん”



#### ② 予定をつめこみすぎない



#### ③ お風呂にゆっくりつかる



10分くらい

#### ④ ぐっすり眠る (寝る前にスマホやパソコンは見ない)



#### ⑤ 冷たいジュースやアイスクリームなどを取りすぎない

暑い時でも  
温かい飲み物がおなかには  
優しくていいそうです



9時間睡眠  
とれてるかな？