



令和6年度  
小倉小  
ほけんしつ



いよいよ、2学期が始まりました。始業式には、たくさんの子が笑顔で声をかけてくれました。

さて、夏休みには8月8日宮崎県で震度6弱の地震が起こり、その後1週間「南海トラフ地震」へ警戒するよう全国に注意が呼びかけられました。ひきつづき、地震への備えをしっかりとて、SNSのデマ情報には、まどわされないようにしましょう。

**地震を知って**

**備えよう**

大きな地震は、いつどこで起こるかわかりません。地震についての知識や、地震が起きたときの身の守り方を知って、普段から備えておくことが大切です。



### 大きな地震が起きたら

上から落ちてきそうなもの、  
倒れてくるものに注意して自分の身を守ろう。



揺れが落ち着いたら避難所かおうちか、どちらか近いほうへ避難しよう

- ポイント**
- 家が壊れている場合は避難所へ避難しよう。
  - 学校に避難したときは、おうちの人が迎えに来るまで学校で待たせよう。
- 

### 9月1日は防災の日



防災リュックの中身を

かくにん確認しよう!

### 災害時に必要な水の量はどれくらい?

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。



**飲用水**

命を守るための水

必要量

1人あたり1日3ℓ  
最低でも3日分  
(=2ℓペットボトル約5本)

**生活用水**

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください



今年の夏休みは、気温が35°Cを超える猛暑日が続きました。

「日中は、不用意な外出を控えましょう。」と、ニュースでも呼びかけられていましたね。涼しいクーラーの効いた部屋で過ごすことが、多くなりました。

早寝早起き、朝ごはんをしっかり食べて、暑さにも体を慣らしていきましょう。

私は、毎年恒例になっているカブトムシ探しに出かけましたよ。

夕方、公園に到着すると・・・カブトムシがない！

去年は昼間でも、歩いているだけで、あの木にもその木にも

カブトムシを見つけられたのに、今年は全然ない!!「時期がおそすぎたのかー」と、公園で散歩していたおじさんにたずねると、「今年は、カブトムシが少ないのよ〜」とのこと。

猛暑の影響かもしれませんね。セミも、成虫になりかけの状態でたくさん死んでいました。

本当に今年はきびしい夏となりました。



みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか。

まだまだ暑い日が続きます



あせは・・・

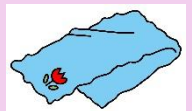
◎ 体にこもった熱を外に出してくれる。

◎ 保湿効果とバリア機能で皮ふを守ってくれる。

長時間あせが皮ふについていると・・・

×あせの出口がつまり、あせもになる。

×かゆくなる。



⇒あせふきタオルをもって

きて、体をせいけつに

保ちましょう。

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500ml

約17個分

スポーツドリンク 500ml

約10個分

リンゴジュース (濃縮還元) 200ml

約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。

普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

