



令和6年(2024年)8月26日(月) 豊中市立少路小学校 保健室

あつという夏の夏休みも終わり、2学期がはじまりました。みなさんはどんな夏休みをすごしましたか？夏休みモードから学校モードにちゃんと切りかえができていますか？しばらく学校に来ていない間に、生活リズムがくずれてしまった人は、元の生活リズムを取りもどせるように、早ね早起きを心がけましょう。

2学期は、運動会や校外学習などの行事もあります。2学期もみなさんが元気に楽しくすごせますように！

# にぞくてい ほけん はなし 二測定・保健のお話があります！

おうちのひと  
よしゅう  
予習しよう！

自分の身長と体重は今どれくらいかなあ〜と気になっている人もいます。まわりと比べて不安になっている人もいるかもしれません。でも、体の大きさや成長のスピードはひとそれぞれ。みんな同じじゃなくてあたりまえです。それでも心配だなあと思うことがある人は、いつでも先生にお話ししにきてね。学年ごとに二測定をするので、自分の測定の日を楽しみに待っていてください。その日にするお話の予告もせているので、おうちのひとと読んでね。

## 正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こると言われていても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを正常性バイアスとよびます。  
災害が起こったら、正常性バイアスがはたらかないように意識して「非常事態モード」に切りかえましょう。そして、「なにより命が大事」「早くにげなきや」と声をかけ合いましょう。それが命を救うことにつながります。

## 9月1日は防災の日



## 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

### 1年生…「だいじだいじどーこだ」

遠見才希子さんの絵本をベースにプライベートパーツについて触れ、自分の体は自分のものであり、自分も他の人も大事にすることや自分自身の守り方を学びます。

### 2年生…「応急手当のたつ人になろう！」

学校で多いけが、けがの予防方法を考えながら、それでもけがをしてしまった時にどのような応急手当をするのが正しいのかを学びます。

### 3年生…「うちでできるけんこうチェック」

いいうんちはどんなうんちか考えながら、うんちの状態から自分の体の健康チェックができること、また、便秘予防の方法について学びます。

### 4年生…「目を大切にしよう！」

近視について学び、目を大切にするためにどんなことができるか、本を読む時やタブレットを使う時にどのようなことに気を付けたらよいのかを考えます。

### 5年生…「すいみんのおはなし」

〇×クイズをしながら睡眠中の脳や体で起こっていることを知り、体内時計についても触れながら生活リズムを整えることの大切さを学びます。

### 6年生…「メディアと上手につきあおう！」

メディア依存になってしまっていないか考えながら、睡眠の大切さについて学びます。また、SNSに公開する時の注意点なども考え、上手なメディアの使い方を学びます。

