



令和6年 9月 2日
府中市立府中第一小学校
校長 宮内 和夫
保健室 船山 陽子・山口奈那子

災害対策はあなたの命を守ります！



地震対策

「地震対策」
（じ しん た い さ く）

ひと かく にん
おうちの人と確認してみよう！



しん しつ
寝室

- ⚠️ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- ⚠️ 出入り口の近くには置かない



ほん だな
本棚

- ⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠️ 重い本は下の段へ
- ⚠️ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



げん かん
玄関

- ⚠️ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠️ 非常用持ち出し袋を準備しておく

どこにあるか知ってる？



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。



でんわばんごう
電話番号を
覚えていませんか？



ひ じょう ぐち
非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。

保健指導を行います

2 学期が始まるとすぐに身体計測が実施されます。計測と同じ時間に学年ごとにテーマを設けた保健指導を行います。

お子さんがどのような内容を学んだか、ご家庭でもお話を聞いていただければと思います。

学年	テーマ
1 年	プライベートゾーン
2 年	おなかの中の赤ちゃん
3 年	「OK」「NO」は自分で決める！
4 年	体の発達 「保健」の序章
5 年	多様なセクシュアリティ
6 年	ちょうどいい距離感・SNS の使い方

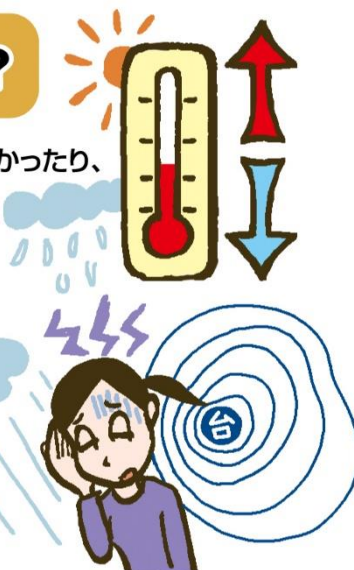
“秋バテ”に注意しよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいもののとりすぎなど）も関係していると言われています。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

●お風呂にゆっくりつかる

●温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる

●夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる

●適度な運動をする

