

すこやか



令和7年 9月
鴨池小学校 保健室
ほけんだより②

2学期が始まりました。「早寝・早起き・朝ごはん」で学校モードへの生活リズムの切り替え

また、暑い日も続きますので、熱中症予防にもご協力をよろしくお願いします。



熱中症予防チェックリスト

毎朝のチェックをお願いします

- 水筒を持っていますか？
- 帽子をかぶっていますか？
- 朝ごはんを食べましたか？
- 汗を吸うための肌着を着ていますか？
- 朝の体調はよいですか？

●治療・受診はおわりましたか？●

健康診断で診察や治療が必要だった人は、夏休み中の受診ができたでしょうか？

治療や受診が終わりましたら、報告書をご提出ください。また、治療中の人は、最後まで

続けてくださいね。

* 8月21日の時点で、むし歯治療率は 25人/86人中(29.0%)です。



「いつか」のために、**今** できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、い



ざというときに落ち着いて行動できます。

家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考

家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？