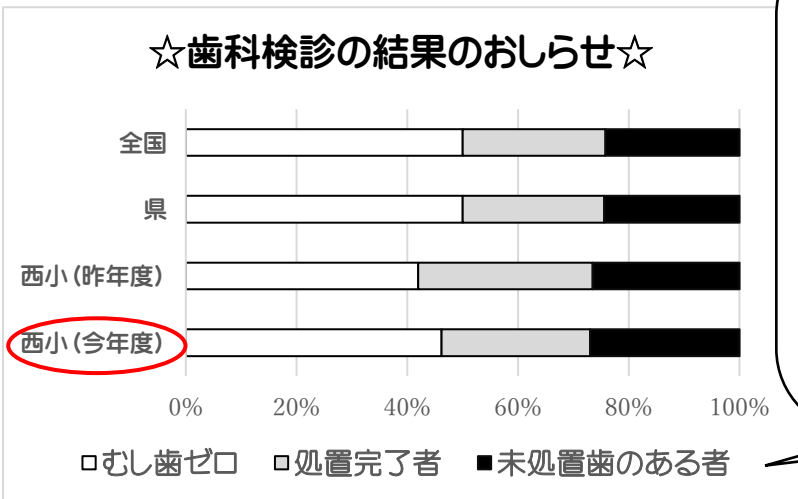


げんき西っ子

三国西小学校
ほけんだより
R2. 9. 10



2学期が始まり、9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。学校でも熱中症に注意しながら活動していますが、なんと言っても一番の対策は規則正しい生活です。バランスのよい食事を取り、適度に運動をし、しっかり睡眠をとりましょう。



昨年度、むし歯のあった児童がしっかりと治療を受けた結果、今年度は県平均に近づくことができました！！

むし歯をつくらないことが1番大切ですが、むし歯ができてしまった場合は、少しでも早く治療する必要があります。

むし歯があった人は、結果のお知らせ用紙（黄色）を持って、歯医者さんへ行きましょう！！



9月1日は『防災の日』でした。坂井市でも9月4日に震度5弱の地震が起こりましたね。日頃から防災意識を持って行動できるようにしましょう。お家にも防災グッズを備えておくといいですね。

もし、『凶宅』地震がきたら…？

- 学校で？！**
 教室ではつくえの下に入り、つくえの「あし」をつかみます。それ以外では、ものがおちてきたり、たおれたりしにくい場所からだを小さくかがめます。
- つうがくろで？！**
 たおれやすい自動はんばい機などからはなれます。まどガラスがおちてきたりすることがあるので、かばんを頭にのせて守ります。
- バス・電車の中で？！**
 大きなゆれがくるとのりものが止まるので、その後は運転士さんの指示にしがります。かってに外に出ると、かえって危険です。
- デパート・スーパーで？！**
 もちもので頭を守り、たなやライトからはなれます。出口に人がいっせいに押しよせることがあるので注意が必要です。
- 自分の家で？！**
 ドアやまどがあかなくなる場合があります。ゆれがおさまってきたら、できるだけすぐにあけて出口をつくり、次のゆれやひなんにそなえます。

おぼえよう！ひなんのあいことば

火事やさいがいが起こったときには、まずは自分の命を守ることを考え、できるだけ早くあんな場所へひなんします。そのためのやくそくをまとめたあいことば『お・は・し・も』をおぼえておいてください。

『お』おさない
前まえにいる人をおすと
ころんで大ケガをするかも？！

『は』はしらない
とくにかいだんなどでは
いそいでもおちついで

『し』しゃべらない
先生の話が聞こえなく
なってしまう

『も』もどらない
わずれものをして
取りにもどっては危険です