

ほけんだよい

令和6年度
11月1日(金)
せらひがし小学校
保健室

避難訓練がありました！

近年、大規模な地震・大雨といった自然災害が多発しています。学校でも突然の災害を想定し、定期的な避難訓練をしています。今回は、地震を想定した避難訓練を実施しました。避難行動の約束「おかしも」（お：おさない。か：かけない。し：しゃべらない。も：もどらない。）を守って、安全に落ち着いて行動することができていました。

今回は学校での地震を想定しましたが、地震や火災はいつ・どこで発生するか分かりません。休日や放課後、家で過ごしている時に発生するかもしれません。万が一に備えて「自分の命は自分で守る」ことができるようにしておきましょう。

避難訓練前後は、地震に関する掲示をしました。興味をもって見てくれている児童もいました。



棚が倒れてきたら危ないからすぐに机の下に入ったらいいんじゃない！



避難するときは、走ったり、人を押したりしたら危ないね！

「シューズのかかと」が泣いていませんか？

「シューズのかかと」の役割

① 転びにくくする。

② 歩くサポートをする。

③ 足の骨が変形してしまう

ことを予防する。



世羅高校陸上部の強さの秘訣は…

シューズのかかとを大切にしているから！

シューズのかかとは靴の神様がいていわれています。神様に失礼のないよう日ごろからかかとを踏まないことを心がけ、マラソン大会でよい結果が出せるようにしましょう！

シューズや靴のかかとは大切な役割があります。しかし、せらひがし小学校の下駄箱をのぞいてみると普段からかかとを踏んではいている靴やシューズが何足かあります。かかとの部分を大切にはきましょう！サイズがあっていない場合は、おうちの人と相談して、自分の足に合ったシューズをはきましょう！

トイレをきれいに使おう！

トイレは、みんなで使う場所です。

次に使う人が気持ちよく使えるように心がけましょう！

人間は不思議なもので、きれいなトイレだときれいに使おうとしますが、汚いトイレだと自分がさらに汚しても気にならなかったり、そのままにしてしまうようです。みんなで協力してきれいなトイレにしていきましょう！

11月10日は
「いいトイレの日」

POINT
1

早めに行く

ギリギリまで
ガマンしていると、
服やトイレを汚す原因に



POINT
2

位置を確認

座る位置・
立つ位置は
一歩前



POINT
4

トイレの
あとは

手洗いを
忘れずに



POINT
3

振り返る

流し忘れや
ゴミを落として
いませんか？



せいかつ み なお しゅうかん がつ けっか 生活見つめ直し週間10月の結果！

目指せ！80%

生活見つめ直し週間の「寝る前(寝る30分前)にメディアを見なかった。」の項目が満点だった児童の割合(%)の結果を見てみると…

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9月	63.2	63.6	63.2	73.7	83.3	80.9
10月	↑70	↑68.2	↑78.9	↓68.4	↓72.2	↓71.4

画面から出る光は脳を興奮させ、睡眠の質を悪くします。質の良い睡眠ができるように寝る前は、画面を見ないように心がけてみましょう！

メディアと離れてリアルな経験を！

テレビやタブレットを使っていた時間で様々なことをやってみましょう！メディアからは得られない、新たな体験や発見ができるはずです！読書、外遊び、お手伝い、家族との会話などその他いろいろ、リアルな経験を増やしてみてください！次の生活見つめ直し週間は11月11日から始まります。