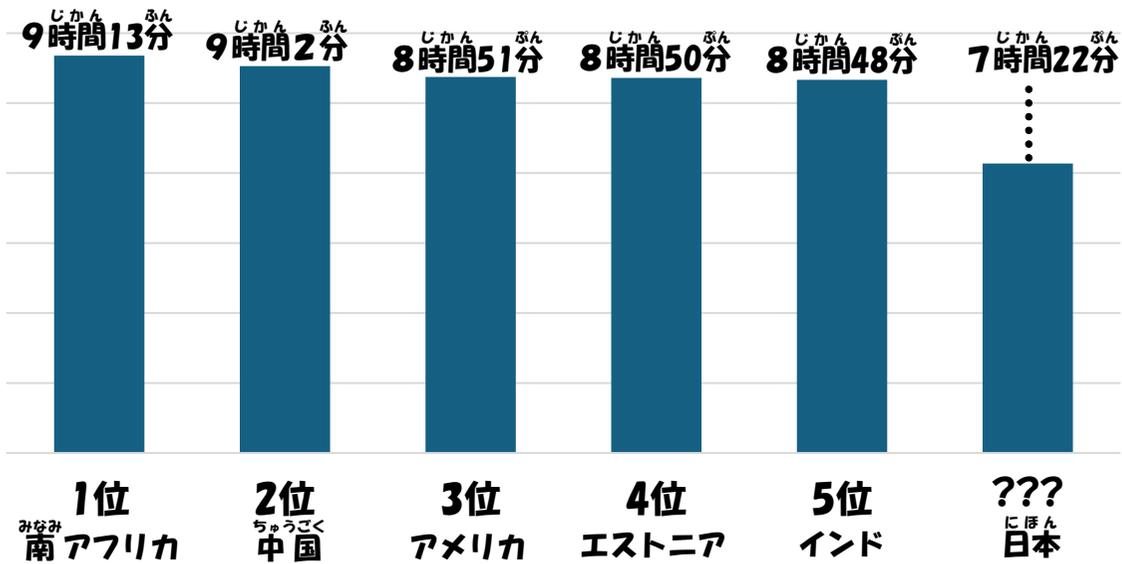


# ほけんだより 7月

令和6年7月19日  
舞鶴市立倉梯第二小学校  
ほけんしつ  
なつやすみ号

いよいよ夏休みがはじまります。楽しみにしていた人も多いのではないのでしょうか。休みだからといって、夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べなかったりすると、体調が悪くなってしまい、夏休みを楽しむことができなくなります。生活リズムがみだれないように規則正しい生活をおくりましょう！

## せかい 世界すいみんランキング！日本は何位？



【参照】経済協力開発機構（OECD）の各国平均睡眠時間のデータ

世界の睡眠時間（ねている時間）の上位5か国と日本のグラフです。日本はなんと…**最下位の33位！**南アフリカの睡眠時間と比べると1時間以上も差があります。しっかり睡眠をとらないと体や心に悪い影響をおよぼします。

### すいみん不足だと…



# まいにちげんき 毎日元気におすすめ方法は？

### はや 早ね！早起きをする！

はや お 早起きをする！

### あさ ひる よる 朝・昼・夜に しっかりごはんを食べる！

体の調子を整える

### からだ うご てきどに体を動かす！

水分補給と休けい もわすれずに！

### メディアからはなれる じかん 時間をつくる！

### 楽しんでチャレンジしよう！

去年と違う夏休みにしよう！

- な** にか新しいことを始めよう  
自由時間が増える夏休み。やりたいことを探してみましょう。
- つ** かれたときは無理をしない  
詰め込みすぎると、暑さと疲れでたくたになってしまうかも。
- や** めるのは いつでもできるよ  
何も続かないという人はこれを合言葉に。
- す** きなものを増やそう  
いろいろなものに触れてお気に入りのを見つけ、世界を広げましょう。
- み** んなに会いに行こう  
せっかく遊ぶなら、画面を通してではなく直接会いに行きましょう。

# 自分で自分を守れますか？

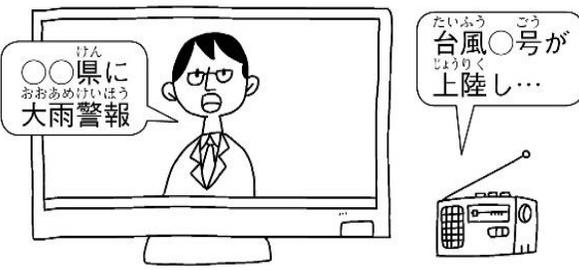


台風や地震だけでなく、突如大雨が降ったり、大きな雷がなったりすることも多く起こっています。このような危険に、いつ巻き込まれてしまうかわかりません。いざという時に、安全な行動がとれるよう、日ごろから安全に気をつけてすごしましょう。

## 大雨・台風のはときは

春～夏に急に大雨が降り出すことがあります。また、夏や秋は、台風で暴風雨や大雨が増えます。テレビやラジオで台風や大雨の注意をしているときは、できるだけ外出をひかえて、屋外で大雨が降ったときは、近くのがんじょうな建物にひなんしましょう。

特にがけや川のそばは危険なので、絶対に近づいてはいけません。



## 雷から自分を守るための行動



木や電柱など背の高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」をする。

## 地しんが起きたとき 屋外にいたら

ブロックべいや自動はん売機は、地しんでたおれる危険があります。

また、電柱や電線はたおれたり、感電したりする危険があり、ビルの真下は、看板や窓ガラスが落ちてくる危険があります。

これらのものからはすぐにはなれ、ゆれがおさまるまで、低い姿勢で、かばんなどで頭を守りましょう。



## 地しんが起きたとき 家の中にいたら

まずは、頭を守るのが大切です。じょうぶな机やテーブルが近くにあるときは、すぐに下にもぐりましょう。

近くにじょうぶな机がないときは、

- ・照明などの上から落ちる危険があるもの
- ・本だななどのたおれる危険があるもの
- ・車輪がついていて、動きやすいもの

からはなれ、ゆれがおさまるまでは、低い姿勢で、まくらやクッション、厚い本などで頭部を守りましょう。



## 救急車の呼び方（119番通報のしかた）～人がたおれていた場合～

まめちしき

- ①火事が救急かと聞かれるので「救急です」と伝える。
  - ②救急車に来てほしい住所を伝える。分からないときは目印になるものを言う。
  - ③倒れている人の症状を伝える（分かる範囲で意識や呼吸の有無も）。
  - ④倒れている人の年齢を伝える（分からないときはおおよそでよい）。
  - ⑤通報した本人の名前と連絡先（連絡可能な電話番号）を伝える。
- ※119番通報すると、電話の相手から上のような内容を順番に聞かれるので、あわてずに落ち着いて答えましょう！



## ★安全〇×クイズ★

「※AEDは使い方がむずかしいため、小学生が使うことはできない。」

※AED：（自動体外式除細動器）は心停止の人の命を助ける機械です。

## ★こたえ★

「×」：小学生でも使うことができます。

医療従事者（お医者さんや看護師さんなど）でなくてもAEDから使い方の説明が流れてくるので、一般の人でも命を救うことができます。ですが、知識をつけておくことも重要です。



★2学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています★

★よい夏休みをすごせますように★