

保健だより

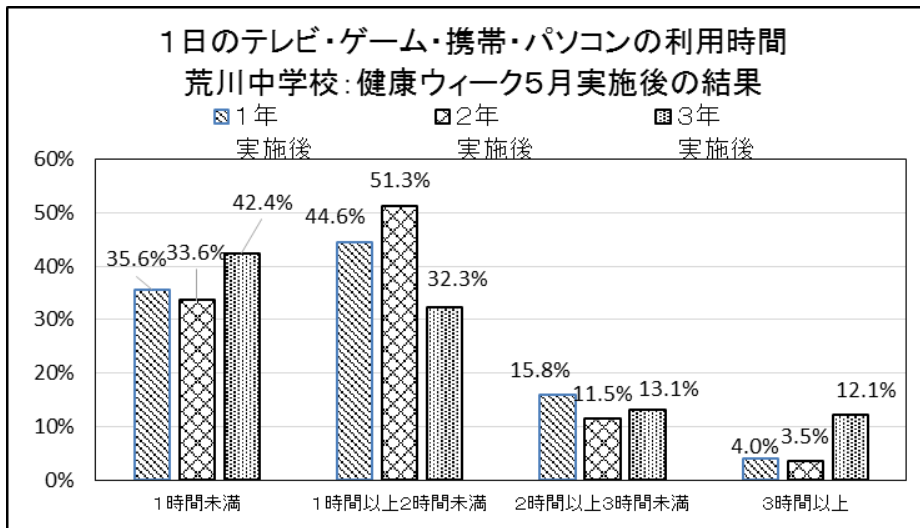
平成 29 保護者宛第 13 号
平成 29 年 9 月 4 日
熊谷市立荒川中学校

厳しい残暑の中にも、ときどき涼しい風が吹き、秋の気配が感じられるようになりました。
日本の秋は「実りの秋」であると同時に、台風や長雨による災害の多い時期でもあります。
災害への備えは、命を守る備え。身のまわりを見直し、万が一のときに備えて話し合う機会にしましょう。

健康ウィークが始まります！（生活習慣改善プロジェクト）

9月4日（月）～9月14日（木）

今回は期末テスト前から体育祭前までの11日間です。生活リズムを取り戻すことから始め、次にテストへ向けての勉強を中心とした生活へ、そして体育祭への体力づくりへとHQCシートに記入して計画的に取り組みましょう。



家で2時間以上勉強する
生徒の割合
(5月実施後)

| | |
|-----|-----------|
| 1年生 | 47人 (47%) |
| 2年生 | 47人 (41%) |
| 3年生 | 52人 (53%) |

8月28日文科科学省より公表された、全国学力調査の結果、埼玉県の子どもたちは「ドリル的な学習で身につくことは比較的よくできるが、日常生活の中から問題を見つけて情報を整理してまとめていくような問題を苦手としている」と〔県義務教育指導課〕は分析している。
生徒のみなさん、メディアの利用時間を減らし、学習の時間や読書の時間、家でのお手伝いなど、家に帰ってから寝るまでの生活を見直しましょう！

もし今、大きな地震がきたら？ 命を守る「3つのない」

命を守る3つの「ない」とは、「落ちてこない」・「たおれてこない」・「移動してこない」の3つ

この3つの「ない」を考えて、自分の命を守るために安全な場所に避難することを優先します！

学校・教室では、机の下に入り、机の「あし」をつかみます。

それ以外の場所では、物が落ちたり倒れたりしないところで身を小さくしてかがみます。

通学路・倒れやすい、ブロックべいや自動販売機などからはなれます。

家・・・ドアや窓が開かなくなることがあります。

揺れがおさまってきたら、ドアや窓を開けて出口を確保します。

お店・・・棚や照明、ガラスのケースなどから離れます。

出口には人がいっせいに来るので注意してください。

電車・バス・・・大きなゆれがくると止まるので、運転手さんの指示に従います。



◇家から近い避難場所を確認しておきましょう。【地震の場合：荒川中学校区の避難所）

熊谷南小学校・石原小学校・熊谷西小学校（指定避難所）

荒川中学校・荒川公民館・荒川保育所・石原保育所・婦人児童館・勤労会館・勤労青少年ホーム（補助避難所）

荒川公園・松風公園・赤城公園・堤公園・宮前公園・見晴公園・石原公園・南運動場・本石公園・熊谷サティ（一時避難場所）

熊谷荒川緑地（地震により火災が発生した場合に安全を確保できる空地）