



平成28年 9月 14日
 国立市立国立第七小学校
 校長 森田 弘文
 養護教諭 高瀬 久乃

2学期が始まりました。

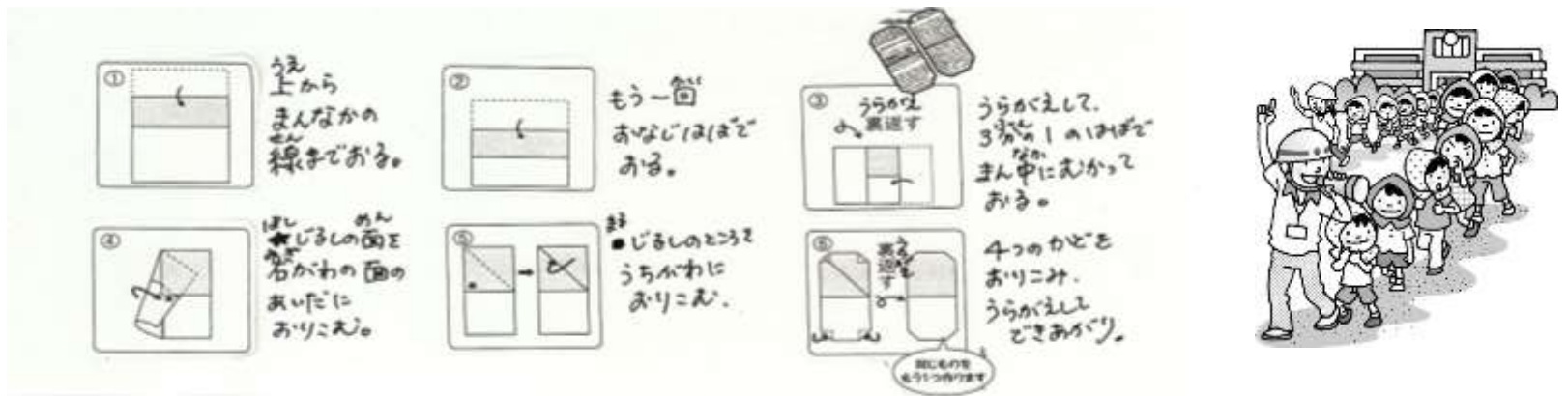
2学期がスタートしました。9月になり朝晩は、秋の気配も感じられるくらいすずしくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日も続いています。そして、台風などの影響で、天気の悪い日もあり、なんだか気持ちも体もすっきりしないという人もいます。さわやかな秋晴れが待遠しいですね。夏のつかれをしっかりとって、いい季節を迎えましょう。

保健委員会でつくってみました。

9月1日は防災の日ということで、学校でも避難訓練をしました。その時、校長先生の話にもあったように、東京ではしばらく大きな地震が起きていないので、いつ大きな地震が起きてもおかしくない状態です。

世界中で起こった、マグニチュード6以上の大きな地震の20%以上が日本で起こっているそうです。こんなに地震の多い国は他にはありません。そんな大きな地震を経験している日本だからこそ、地震が起きたときに必要なものの知恵がたくさんあります。

ということで、その知恵の一つ、新聞紙でつくるスリッパを保健委員会で作ってみました。地震が起きて、色々なものが壊れた時、はだして歩くのはとても危険です。少しでも足が守れるように、新聞紙があればできるスリッパを紹介しします。



みなさんも、覚えていればいつか何かの役に立つかもしれません。日ごろから、地震がきたらどのように行動すればいいのか、何が必要になるのか、心と物の準備をしておきましょう。

興味がある人は、「備える.jp」のホームページも見てみてください。

<http://sonaeru.jp/goods/handiwork/groceries/g-9/>

※ 先週、学校にいる時間に地震がおきました。その時、算数教室にいた4年生は、副校長先生の放送で「机の下にもぐりなさい」という指示の前に、すぐに自分で判断して、机の下にもぐったそうです。素晴らしいですね。避難訓練がしっかり身についています。自分の大事な命を守る立派な行動でした。拍手！！



あうちの方へ

夏休みを終え、みんなそろって2学期を迎えることができました。大きな事故や病気がなかったのが何よりです。9月に入っても気候が安定せず、夏の疲れも出て、毎年この時期は体調をくずしてしまう人が出ます。大人も子どもも要注意です。規則正しい生活を心がけてください。

また、秋の食材は、夏の疲れをとるのに効果的です。これからおいしくなるサンマは、疲労回復効果があります。サツマイモは、胃腸を元気にしてくれます。食欲のないときにも効果的です。皮も食べられる焼き芋がいいですね。それから、サトイモは脳細胞を元気にしてくれる成分が入っているそうです。心も元気になって、気持ちの良い秋を過ごしたいものです。

