

# ほけんだより 9月

令和6年9月6日（金） NO.8 万場小学校 保健室



2学期が始まって1週間がたちました。学校モードの生活にはなれてきましたか？2学期は運動会や修学旅行、さつまいもの収穫祭など、みなさんが楽しみにしている行事がたくさんあります。体調をくずさないように「早ね・早おき・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気にすごしましょう！

## 9月1日は防災の日



夏休み中も九州で大きな地震がありましたね。日本は地震の多い国と言われていて、世界で発生する地震のおよそ10%が日本とその周辺で発生しているそうです。いつ大きな地震がおきるか誰にも分かりません。もしものときに、自分や大切な家族を守るように災害への備えをしておきましょう。

### ★備蓄品の準備★

地震のあと電気や水道、ガスが止まったときに備えて、家においておくものです。（少なくとも3日あると安心です。）

#### ◇飲み水



一人1日3リットル分の水が必要と言われています。

#### ◇食べもの



乾パンやクラッカー、レトルト食品、缶詰など

## 地震対策

おうちの人と確認してみよう！

9月1日は防災の日  
おうちで

じ し ん た い さ く



寝室

なるべく家具を置かない  
置くときは背が低いものにする

出入り口の近くには置かない



本棚

突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

重い本は下の段へ

ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



玄関

地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす

非常用持ち出し袋を準備しておく



### \* 健康カードの確認をお願いします \*

本日、健康カードを配付しました。8月30日（金）に行われた発育測定（身長・体重・視力）の結果が記入されていますので、お子さんと一緒に成長の様子を確認してください。確認後は、保護者印を2学期の欄に押しいただき、**9月13日（金）**までに担任へ提出をお願いします。

こんなときどうする?!

ほけんもくひょう 9月の保健目標・・・けがに気を付けて運動しよう!

おうきゅう てあて 応急手当クイズ!!



①おにごっこで転んですりむいちゃった! 正しい手当はどっち?

A 砂をはらって、放っておく。

B 水であらって、ガーゼを当てる。

こたえ

(B) 水であらって、ガーゼを当てる。

砂やどろがついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまいます。



②ボールが鼻にぶつかって鼻血が出ちゃった! 正しい手当はどっち?

A 軽く下を向いて鼻をつまむ。

B 上を向いて首をとんとんする。

こたえ

(A) 軽く下を向いて鼻をつまむ。

上を向くと血液がのどから胃のなかに入って、気持ちが悪くなってしまいます。



③調理実習をしていたら、手をやけどしちゃった! 正しい手当はどっち?

A 水道水ですぐに冷やす。

B なにもせずに、急いで病院に行く。

こたえ

(A) 水道水ですぐに冷やす。

やけどが進行するのを防いだり、痛みをおさえることができます。水ぶくれができていたら、つぶさないようにしましょう。



28日(土)は運動会です!



けがなく元気に本番をむかえましょう!



よぼう けがを予防するためのポイント!!

まだまだ 熱中症に注意!



すいみんをしっかりとる



つめを切る



サイズの合ったくつをはく



こまめに水分補給する



体調が悪い時は無理をしない

けがなく運動するために、上の5つのポイントを心がけましょう。9月になりましたが、まだまだ暑い日が多いです。熱中症にならないように、こまめに休けいや水分補給をしながら運動しましょう。