



8・9月号 No.1



いよいよ2学期が始まりました。夏の疲れや気温の変化で体調をくずしやすいとき
ですので、規則正しい生活(食事・運動・睡眠)をはじめ、熱中症予防(水分補給・帽子
をかぶるなど)もしっかりしましょう。そして、元気で充実した2学期にしましょう!!

生活のリズムを整えよう!

夏休み↓2学期
生活の切り替え、うまくできてる?



はい

いいえ



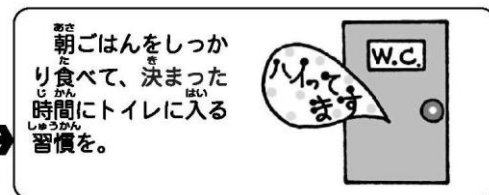
はい

いいえ



はい

いいえ



はい

いいえ



はい

いいえ



※^{ひと}うちの^{かくにん}人と確認しましょう。



8・9月の保健行事



【8月】

- 発育測定 27日(火)けやき、5・6年生、28日(水)3・4年生
29日(木)1・2年生

※夏休みの宿題の歯みがきカレンダーを学級担任の先生に提出しましょう

【9月】

- 心電図検査 4年生(春季実施1年生の欠席者も含む) 5日(木)9:00 保健室

9月1日は「防災の日」



つい先日にも大きな台風で被害を受けた地域があります。台風に限らず、災害が起こった時には身の安全を守るためにいち早く避難する必要があります。その時、どんなものを持っていけばよいでしょうか？

◆ 一次持ち出し品

避難する時、すぐに持ちだせるようにしておくもの。量は、最初の1日をしのげるくらい。

たとえば・・・

水、食料(調理不要なもの)、
懐中電灯、携帯ラジオ、
包帯などの救急医療品、
タオルなど生活用品。
レジャーシートなどもあると○



◆ 二次持ち出し品

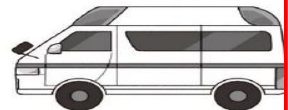
避難後、安全確認ができてから避難所に行っていくもの。数日間の避難生活に必要な量
たとえば・・・

水、食料(少し多めに)、
カセットコンロ、
衣類、毛布など



家にあるものは確認
してみましょう！

9月9日は救急の日



9月9日は救急の日。スポーツ前の準備運動、夜ふかしをしない、交通ルールを守る・・・
どれもケガ予防のために大切なことです。

でも、そのお手伝いは、“救急のプロ”の先生でもしてあげられません。日頃からの心がけて、一人ひとりがケガを防いでくださいね。

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



① 洗う

- ✦すり傷
水道水で傷口の汚れを洗い流す
- ✦目にゴミが入った
水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

- ✦やけど
痛みがなくなるまで流水で冷やす
- ✦つきゆび・ねんざ
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

- ✦切り傷
ハンカチなどを当てて止血する
- ✦鼻血
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める