

ほけんだより

板橋区立成増ヶ丘小学校 保健室
令和4年 9月 1日 NO. 5

夏休みが終わり2学期が始まりました。休み明けは、疲れたり体調を崩したりしやすくなりますが、2学期はたくさんの行事があります。まずは、運動会に向けてけがをせずに練習できるように生活リズムを取り戻しましょう。



【9月1日】防災の日

毎月、学校では避難訓練をしていますが、地震や台風、大雨などの自然災害は、いつ起こるかわかりません。もしもの時のために、普段から家でも災害に備えておきましょう。



① 調べておく

避難経路

災害が起きた時に、どこに逃げたらよいのか、どの道を通って避難したらよいのかを調べておきましょう。



避難経路



避難場所

② 確認しておく

集合場所

地震などが起きた場合、家族が別々の場所にいるかもしれません。どこに集まるのか、集合場所や連絡方法をおうちの人と一緒に話し合っておきましょう。



集合場所



連絡方法

③ 備えておく

非常持ち出し袋

災害に備えて、水や食料など用意しておく必要のあるものがあります。非常持ち出し袋を準備しておきましょう。

水や食料は、3日分必要と言われています

ラジオ

ヘルメット



乾電池

懐中電灯



軍手



ホイッスル



食料



救急箱



新聞紙



トイレットペーパー

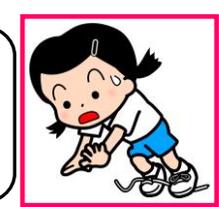
※冷えピタなどの冷却シートは、体の表面を冷やすことはできますが、ねんざや打撲など体の奥深くのけがを冷やしたり、熱を下げたりすることはできません。



友達のいすを引いたら...



なが長くつひも



2本足のいす



どうなるのか行動を予測して、自分や友達がけがをしないようにしよう。

【9月9日】救急の日



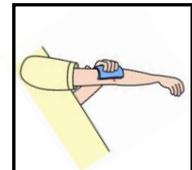
自分でできる簡単な手当

あらい



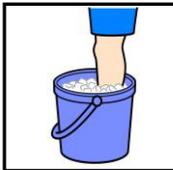
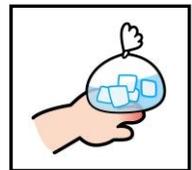
砂や泥など、傷口の汚れを水道水できれいに落とします。

おさえる



血が出ているときは、傷口をきれいなハンカチで押さえます。

ひやす



打撲やねんざ、つきゆびなどのけがは、氷で冷やします。

発育測定

2学期の発育測定(予定)は、

- 9月2日(金) 3、4年生
- 9月5日(月) 1、2年生
- 9月6日(火) 5、6年生



です。