

ほけんだより



南郷小学校室
保健室
No. 5 2022年9月1日



「もしも」のために、備えておきましょう

2学期が始まりました。まだまだ暑い日もありますが、少しずつ秋に近づいている感じがしますね。秋は、台風などの災害が起こりやすい季節です。身のまわりの安全について確認をしておきましょう。



防災レベル検定



日頃からの心がけ編

部屋の中が散らかっていると、逃げようとしたときにケガをしてしまうかもしれません。普段から片付けておきましょうね。
また「誰が」「いつ」発信した情報なのかを、正しく見聞きする力も大切です。

学校で確認しておきたいこと編

薬品が置いてある理科室や、コンロのある家庭科室など、地震や火事が起きたときに危険な場所を確認しておきましょう。消火器やAEDを使うときは、先生や大人の人に協力をお願いしてください。

おうちの人とできること編

家にいるときや、会社や学校に行っているときに分けて、災害が起こった場合の役割分担や連絡方法を、おうちの人と確認しておきましょう。また、年に2回は非常用持ち出しバッグの中身の点検を。

いざというとき編

危険なところは… 照明器具、テレビ、本棚、先生のイス、時計

他にもあるよ！ 探してみよう

授業中に地震が起こったときは、先生の話をよく聞いて避難しましょう。

非常用持ち出しバッグの中身は…



飲料水



非常食



マスク



懐中電灯



歯みがきセット



ウェットティッシュ



布ガムテープ



軍手



タオル



ライター



ポリ袋



使い捨てカイロ



救急セット



乾電池



多機能ナイフ



携帯ラジオ



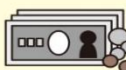
ヘルメット



携帯トイレ



モバイルバッテリー



現金

がっ にち きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

おうきゅうてあて

応急手当の



あ んせいにする

けがしているところを動かすと、
痛みが強くなったり、治るまでに
時間がかかったりしてしまいます。
楽な姿勢でしずかに休みましょう。



けがをしてすぐに、正しい手当て
を行うことで、けががひどくな
るのを防ぐことができます。

え いせいを保つ

水で洗ったり、清潔なガーゼで拭いたり
して、きれいな状態にしましょう。手当て
をする時は、きれいな手でいきましょう。

い たみがなくなるまで ひ 冷やす

はれたり、血がたくさん出たりす
るのをおさえることができます。

お さえる

包帯をまいたり、布やガーゼで押さえた
りすると、腫れやたくさん血が出るのを防
ぐことができます。

う えにあげる

はれを防いだり、痛みを和らげたり
するために、けがをしたところが
心臓よりも高くなるようにします。

保護者の方へ



- 2学期の発育測定を行います。右の日程をご確認の上、半袖・短パンを着用して登校させてください。
- 長期休業明けは疲れがたまりやすく、免疫力も下がりやすくなります。毎日十分に睡眠を取るなど、生活リズムに注意して過ごすことができるよう、ご配慮いただければと思います。
- 健康診断結果通知により、夏休み中に受診・治療を受けた場合は、受診報告書を学校まで提出していただくようお願いいたします。まだ受診をしていない場合は、早めの受診をお願いいたします。

2学期健康診断の日程

- 9/6 (火) 発育測定 (低学年)
- 9/7 (水) 発育測定 (中学年)
- 9/8 (木) 発育測定 (高学年)
- 9/13 (火) 歯科検診 (全学年)
- 9/29 (木) 視力検査 (低学年)
- 10/4 (火) 視力検査 (中学年)
- 10/11 (火) 視力検査 (高学年)