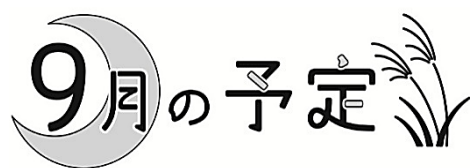




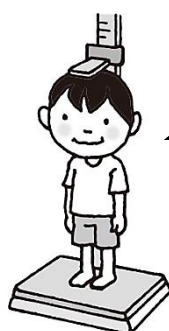
第4向陽小学校
保健室

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みんなの元気な顔を見ることができてうれしいです！
新学期が始まり、からだは疲れていませんか？少しずつ休みモードから学校モードに切り替えていきま
しょう。まだまだ暑い日が続きますので、「早寝早起き朝ごはん」を心がけて生活リズムを整えましょ
う。体育大会の練習も始まりますね。ひき続き、熱中症にも注意です！毎日、水とうと汗ふきタオルを忘れ
ずに持ってくるようにしてください。水分をとって、こまめな休憩も意識しましょう。のどがかわく前に
水分補給をすることがポイントです。



そくてい
2測定

9/3(水)～10(水)



- ★身長と体重をはかります。
- ※頭の高い位置で髪を結ばないように
しましょう。
- ★体操服ではかります。

台風や地震などの災害に対する認識を深め、備えることを目的とした日です。
災害はいつ起こるか分かりません。そのために日頃からの備えが必要です。

- ① 自分の家からの避難場所を確認：「どこにどうやって逃げるのか」
- ② 家族会議を開く：もしもの時の集合場所や連絡の取り方を確認
- ③ 非常用持ち出し袋の用意：水や食料など最低限でも準備しておけば
自分や家族を守れます



避難生活を
支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

必需品

眼鏡など

生活に欠かせない
調達しづらいもの

／
おうちのひと



非常用持ち出し袋を確認！

す

ぐに避難しなければ命に関わるような危険が
迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万
が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中
身を確認したりしておきましょう。

応急手当用の
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料
支給まで

時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など

避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの



「9」が2つ重なるので9月9日は「きゅうきゅうの日」です。
 転んですりむいたり、鼻血が出たときに自分で手当ができるといいですね。
 けがをしたらまず、水で洗うことが大切です。傷口の汚れをきれいに落としてから、保健室に来るようにしましょう。水で「ぬらす」だけでなく、しっかり傷口を「あらう」ように心がけましょう。

＜自分でできる応急手当＞



すり傷：水道水でよく洗う

鼻血：小鼻を押さえて下を向く



やけど：水道水でよく冷やす



ねんざ：動かさないようにして冷やす



切り傷：清潔なガーゼを当てて押さえる



突き指：氷などで冷やす



タブレット

を使うときは
ここをチェック



姿勢

集中して背中が丸くなっていますか？
 よい姿勢が保てなくなったら、一度遠くを見たり立ち上がったりして休憩しましょう。

画面との距離

目と画面の距離が近すぎませんか？
 30cm以上離しましょう。

部屋の明るさ

部屋は暗くないですか？ 逆に光が反射したり周りのものが映りこんだりして見にくいのですか？

画面の明るさ

画面の明るさはちょうどいいですか？ 明るすぎても暗すぎても目の負担になります。



目や体の負担にならないように
 気をつけて使しましょう

＜校内で起こる事故にも気をつけて！！＞

自分がけがをするのはもちろん、友だちにけがをさせてしまうのも悲しいですね。
 前を見ていない人、廊下を走っている人、階段をジャンプしながら降りる人などを校内で見かけることがあります。
 大きなけがに繋がる前に、自分の日頃の行動を見直してみましょう。



おうちの方へ

【お子さんの体調について】

◆夏休み中の大きなけがや病気 ◆新たにアレルギー症状が出た
 その他、調子の悪いところや気になることがありましたら、お知らせください。

【変更はありませんか？】

◆緊急連絡先 ◆保険証

◆かかりつけ医療機関

緊急時に必要な情報です。変更がありましたら必ず学校へご連絡ください。

ご協力をお願いします

