



9月の保健目標
規則正しい生活をしよう

夏の疲れたまっていませんか？ 長かった夏休みも終わり、2学期がはじまりました。今年とは異常な暑さで家の中で過ごす人も多かったのではないのでしょうか。9月は夏休みとの生活リズムの変化で体調を崩しやすかったり、疲れが出やすかったりします。2学期からの学校生活を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動を意識しながら生活しましょう。ご家庭でもサポートをお願いします。



治療は済ませましたか？

夏休みの間に治療や検査を済ませた人は、担任の先生に「受診報告書」を提出してください。なくしてしまった人には新しいものを渡しますので、保健室までお知らせください。

2学期の健康診断予定表

実施日	項目	対象学年	連絡事項
9月5日(木)	身体	1・2・3年	・体育着で行います。
6日(金)	測定	4・5・6年・あさひ	・計測のじゃまにならない髪型にしましょう。

お家の方へ～こんな時はお知らせください～

- 夏休み中に病院にかかるようなケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった

そのほか、お子さんの体調で気になることがあれば養護教諭 浅川 までご連絡ください。

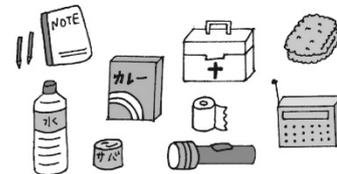
9月1日は防災の日

災害時には身の安全を確保するため、いち早く避難する必要があります。そのとき、どのようなものを持っていけばよいでしょうか？

【一次持ち出し品】

避難時にすぐ持ち出すべき必要最小限の備えで、最初の1日間をしのぐためのもの。

- 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 タオルなどの生活用品
- レジャーシート 筆記用具



【二次持ち出し品】

避難した後で安全確認ができれば避難所へ持ち込むなど、数日間の避難生活に必要なもの。

- 水 食料 (少し多めに) カセットコンロ
- 衣類 毛布など生活用品



いずれも日頃からしっかりと準備をしておくことが原則です。「災害はいつか必ず起きる」という意識を常にもちましょう。

そのケガ、
どうすれば防げた？



授業に遅れそうで走っていたら、
廊下の角を曲がったとたん、
友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、
隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、
濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、
階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



9月9日は救急の日です。応急手当の方法を覚えて、保健室に来る前に、
まずは自分で手当をしてみましょう。

すりきず



水道水で洗う。

きりきず



水道水で洗って、
きず口をおさえる。

はなぢ



小鼻をつまんで
下を向く。

だぼく・つきゆび・ねんざ



動かさないように
して、冷やす。

やけど



水道水で痛みが
やわらぐまで
冷やす。

目にごみがはいった



水の中で
まばたきをする。

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て
ください。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと

