

ほけんだより 9月

2022.9.1 四條畷市立岡部小学校 保健室

夏休みが終わり、二学期が始まりました。今年は、残暑が厳しく、まだまだ暑い日が続いています。特別時間割りでの運動会練習も始まります。早寝、早起きを意識して、生活リズムを整え、朝ご飯は必ず食べて、登校してください。水分補給ができるように水筒、汗拭きタオルも忘れないようにしましょう。



8月26日、風水害を想定して、集団下校を行いました。大雨や、暴風雨の中を下校するときには、どんなことに気をつけなければいかを考えました。

- ①避難中はできるだけ浸水していない場所を歩く。
- ②橋や川の近くは危険。
- ③風が強いときは無理して出歩かない。
- ④雷が鳴っていたら建物の中に避難。

ご家庭でも、災害に備えて、話をしていただければと思います。

まだまだ
暑い日が続きます



- 早く寝る
- こまめに水分補給
- 汗を吸う下着を着よう
- 汗ふきと手ふきのタオルは使い分けて
- 朝ごはんを食べる

地震だ！こんなときどうする？

家にいるとき

すぐに机やテーブルの下に入ろう。揺れがおさまっても1人で動かず、おうちの人や近所のおとなの人と一緒に行動しよう



学校にいるとき

ろうかの窓ガラスには近づかないで。揺れがおさまったら、先生の指示にしたがって落ち着いて動こう



外にいるとき

家の塀や電信柱など、倒れてきそうなものからは離れて。カバンや上着で頭を守りながら、近くの公園などに避難しよう



エレベーターの中にいるとき

全部の階のボタンを押して、とまった階で降りよう。もしも閉じ込められたら、インターホンで助けを呼ぼう



9月の保健行事・二測定、つめ検査

体操服で測定します

8日(木)	6年生
9日(金)	2年生
12日(月)	5年生
13日(火)	1年生
14日(水)	3年生
15日(木)	4年生

二測定は、身長と体重を測ります。髪の毛を頭の上で結ばないようにしましょう。

つめ検査は、手のひらから指先をみて、つめが見えていないかを調べます。運動会の練習も始まりますので、つめが伸びていないか定期的に確認をお願いします。



覚えておこう
自分でできる

応急手当



おおきなケガをしないように、「ろうかはあるく。」「つめをきる。」「そうじのときはまわりにちゅういする。」など、できることはなにか。

鼻血が出た!



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした!



流水で痛みがやわらぐまで冷やす

