

令和元年9月6日

# ほけんだより

## 9月

横浜市立丸山台小学校 保健室

夏休みが終わり9月になりました。くもっていると涼しいですが、晴れるとまだまだとても暑いですね。こういう時は、体が暑さに慣れていないので、それほど暑くなくても注意が必要です。運動会の練習も始まっていますので、熱中症にならないよう早寝・早起きを心がけて毎日元気にすごしましょう。



## 家族で防災についての話し合いを！



避難場所や連絡方法、役割分担などを確認しておきましょう。

## 準備していますか？ 非常持ち出し袋

★すぐに持ち出せるところに置いておきましょう。  
★中身は定期的に交換するようにしましょう。

(消費期限・使用期限に注意しましょう。)

### 袋の中身(例)

非常食・水・携帯ラジオ・  
懐中電灯・救急医薬品・現金  
衣類・タオル・トイレットペーパー

ウェットティッシュ・マスク・レインコート・簡易トイレなど



## 9月9日は救急(きゅうきゅう)の日です

この機会に救急箱の点検をしたり、地震があったときの避難場所などを、家族で話し合っておきましょう。

## 正しい応急手当、できますか？



頭をぶつけた

まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは、激しい運動はしないで静かに休もう。



目にこみが入った

水でこみを洗い流そう。手でゴシゴシすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

すり傷ができた



水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。

つき指をした



冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのは、やめようね。



## 上ばきのサイズは合っていますか？

校内で、上ばきのかかとを踏んで歩いている人を見かけます。「きちんとはかないと危ないよ」と声をかけますが、このとき、「だって、上ばきが小さいんだもん…」という言葉が返ってくるのが少なくありません。

きちんと上ばきをはいていないと、階段などをふみはずしてケガをする危険があります。上ばきが小さくなっているときは、お家の人に、足に合った物を用意してもらいましょう。

うんどうかい れんしゅう はじ  
運動会の練習が始まりました♪



けがや病気をしないように気をつけて、運動会にむけてがんばりましょう！

まいにち せいかつ  
★毎日の生活では…

早くねよう！



朝ごはんをしっかり食べよう！



暴飲暴食をしない



れんしゅう とき  
★練習の時には…

準備運動をしっかりする



ふざけないで真剣にやる



具合の悪い時は先生に相談する



れんしゅう あと  
★練習の後は…

整理運動をしっかりする



汗をよくふきとっておく



まちがいがと

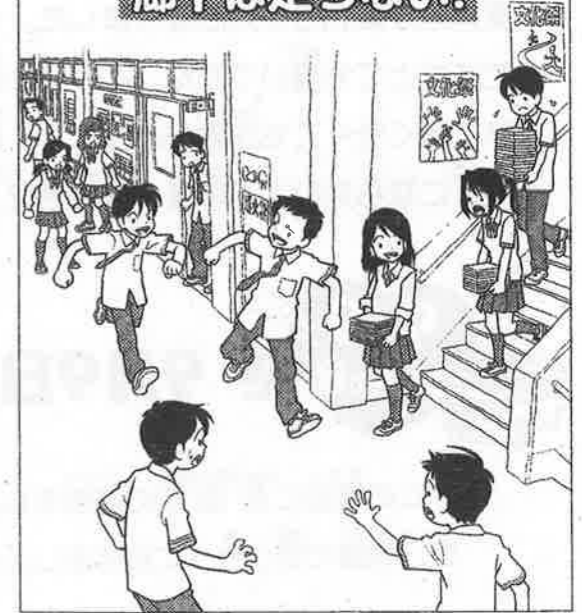


つのもちがいを さがそう！

出会い頭の事故・けかに注意  
廊下は走らない！



出会い頭の事故・けかに注意  
廊下は走らない！



早寝  
早起  
のリズムを  
つくるには

ステップ1  
まずは早起きから  
始める



ステップ2  
日中、よく体を  
うごかす



ステップ3  
早めにふとんに  
入る



まだまだ心配・熱中症

水分補給の原則は…



運動前に！ 20分ごとに！ コップ1杯！

●廊下の一帯奥の掲示物/消火栓のラジカメ部分/階段のポスター(下)/通いかけている男子のネクタイ/階段下の女子のスカート(リボン・ネクタイ)/左下の男子の袖のラジカメ/右下の男子の髪のみ