



令和5年9月2日
横浜市立白根小学校
校長 海老澤 孝代
養護教諭 叶 京加

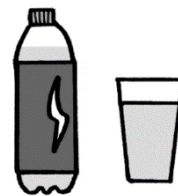
夏休みが終わり、秋が近づいてきましたが、まだまだ暑い日が多いですね。学校生活が再開し数日が経ちましたが、生活リズムが整っていない人も多いのではないのでしょうか。休日も同じ時間に起きて同じ時間に寝ることが大切です。少しずつ夏休みモードから切り替えていけると良いですね。

 **まだまだ注意！熱中症** 

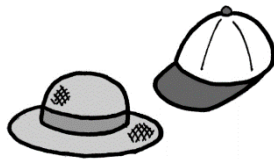
秋が近づいてくると太陽が出ている時間は暖かく、日が沈み夜になると肌寒く感じることも増えてきます。こうした寒暖差も影響し、体調を崩しやすい時季です。疲れもたまりやすく、なんとなくだるい、ぼーっとする、なんて人もいるのではないのでしょうか。もうしばらくは、今までと同じように『熱中症対策』を忘れないで続けてほしいと思います。



運動はときどき休憩しながら



こまめに水分をとる



外に出るときは帽子をかぶる



体を休めて疲れをためない

もしもの時、慌てず正確に！119番の後は…



救急車を要請することがないに越したことはありませんが、万が一に備えて、知っておくと慌てることなく迅速に必要な情報を伝えることができます。

- ①119番にかけ「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので、『救急』と答えます。
- ②救急車に来てほしい住所を伝えます。道中の場合は、近くの電信柱の住所を伝えます。
- ③患者について『どこで・誰が・どんな状況か・年齢』を伝えます。
- ④自分の名前、かけている電話番号を伝えます。
- ⑤電話の相手（職員）の指示を受けます。救急車が到着したら、救急隊員に状況（患者の容体の変化や持病、実施した応急手当など）を詳しく伝えます。



9月は「防災月間」です もし、いま地震がきたら…？

9月は「防災月間」です。外出先での集合場所や非常持ち出し品など、確認する機会にしたいですね。そしてなにより、身の安全を最優先に確保できるようにしておきたいですね。

●学校で？！

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみ、頭を守ります。それ以外では、物が落ちてきたり、倒れたりしにくい場所で体を小さくかがめます。



●通学路で？！

倒れやすい自動販売機などから離れます。窓ガラスが落ちてくることもあるので、ランドセルや手提げで頭を守ります。



●バス・電車の中で？！

大きな揺れが来ると乗り物も止まります。慌てず運転士さんや駅員さんの指示に従いましょう。勝手に外に飛び出すとかえって危険です。



●スーパーやショッピングモールで？！

持ち物で頭を守り、棚やライトから離れます。出口に人がいっせいに押し寄せて、ケガをする場合もあるので注意が必要です。



●自分の家で！？

地震でゆがみ、ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れがおさまってきたら、できるだけすぐにドアを開け出口を作り、次の揺れや避難に備えます。



準備しておこう！非常持ち出し品

- ・水 ・食料（調理不要なもの）
- ・懐中電灯 ・携帯ラジオ
- ・包帯など救急医療品 ・タオルなどの生活用品
- ・マスクなどの感染防止用品 ・レジャーシート
- ・トイレットペーパーやウエットティッシュ
- ・筆記用具 等

「いつ起きるか分からない」ではなく、「いつか必ず起こる」という意識を常にもって備えておきたいですね。



～保健室よりお知らせ～

はじめまして。8月21日から白根小学校に着任しました、叶 京加（かのう きょうか）です。白根小に通うみんなが元気で楽しい学校生活が送れるように頑張ります。いつでも保健室へ来てくださいね。よろしくお願いいたします。