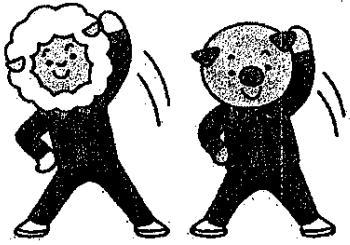


# ほけんだより



しっかり準備運動・整理運動



## 「学校モード」にきりかえよう！！

ながい夏休みがおわりました！夏休み中は元気にすごせましたか？  
まだまだあつい日が続きますが、運動会にむけて練習も始まっていきます。  
生活リズムがととのっていないと、力を出しきれないだけでなく、けがや  
体調不良の原因にもなってしまいます。一日も早く生活を「学校モード」  
にきりかえるために、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！

### 9月の身体計測があります

当日は体操服で行います。

身長を正しく測るために…

- ✕ 頭の上や頭の後ろで髪を結ぶ
- ◎ 髪の毛は横や下の方で結ぶ

	1限	2限	3限	4限	5限
3日(火)	4B	3A	6B	2C	4A
4日(水)			3B	5A	1A
5日(木)	1C	1B	5B	3C	
6日(金)		6A			2A
9日(月)					2B



### 9月の保健目標：けがを予防しよう

学校では、毎日いろいろなところでけががおこります。少しでもけがをへらしていくためには、まず、どこで、また、どんなときにおこりやすいのかを知っておくことが大切です。運動場や体育館は体育や運動、あそびで体を動かすところなので、どうしてもけがが多くなりがちです。ですが、「ろうかを走っていてぶつかった」、「遊具でおにごっこをしていた」、「爪をきっていないではがれた、ひっかいてしまった」などのけがも多いです。こうしたけがは、一人ひとりが気をつければ、へらすことができるはず。みんなが元気に楽しくあそべるように、『けがをしない、させない』ようにしましょうね。

※保健室前のろうかにも、けがの予防についての掲示をしてあります。また見に来てくださいね。

### だぼくやねんざの

### 救急処置

ライス  
**RICE**

レスト  
Rest



痛いところを動かさな  
いように安静にする。

アイシング  
Icing



痛いところを冷やす。

コンプレッション  
Compression

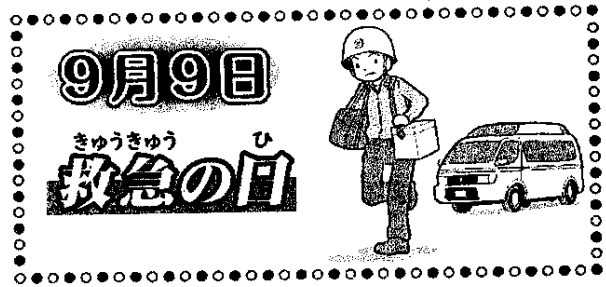


痛いところをテーピング  
などで軽く圧迫する。

エレベーション  
Elevation



ケがしたところを  
心臓より高く保つ。



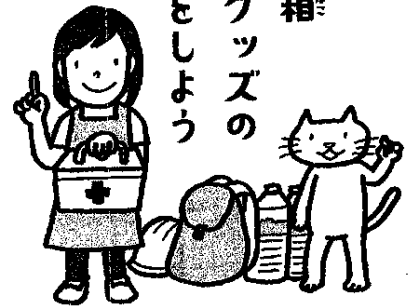
## いざというとき、あわてないために...

地震や津波、洪水などの災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。そのため、いざというとき、どのように行動するべきかを考えておくことが大切です。また、おうちの人とも災害時のれんらく方法や集合場所などを話し合っておきましょう。

### ☆そなえのポイント☆

- 停電にそなえて、ラジオやいちゅうでんとうを準備しておきましょう。
- 非常持ち出しグッズを準備しておきましょう。
- 水や非常食、生活必需品を準備しておきましょう。  
(食べ物は期限の確認も忘れずに！)
- 家具が倒れたり、おちてこないように固定しておきましょう。
- 家族がはなればなれになってしまった時のために、連絡を取り合う方法や集合場所を決めておきましょう。
- 家のまわりの危険な場所を確認しておきましょう。
- 家の中でも安全な場所を確認しておきましょう。

救急箱  
防災グッズの  
点検をしよう



### みんなで確認！「もしも」にそなえて

連絡を取り合う【方法】は？

1711にでんわ

「災害用伝言ダイヤル」

「災害用伝言板」

これらのサービスの  
使い方も確認してお  
きましょう！

家のまわりの【危険な場所】は？

ハザードマップ（自然災害による被害予測地図）を確認して、  
ひなん場所やひなん経路を考える参考にしましょう。

はなればなれになったときの【集合場所】は？

「学校」 「公民館」 「公園」

ひなんするときの【持ち物】は？

非常持ち出し袋の中身(例)



飲料水、食料品



貴重品



救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)

ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手



懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器



衣類、下着、毛布、タオル



洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ