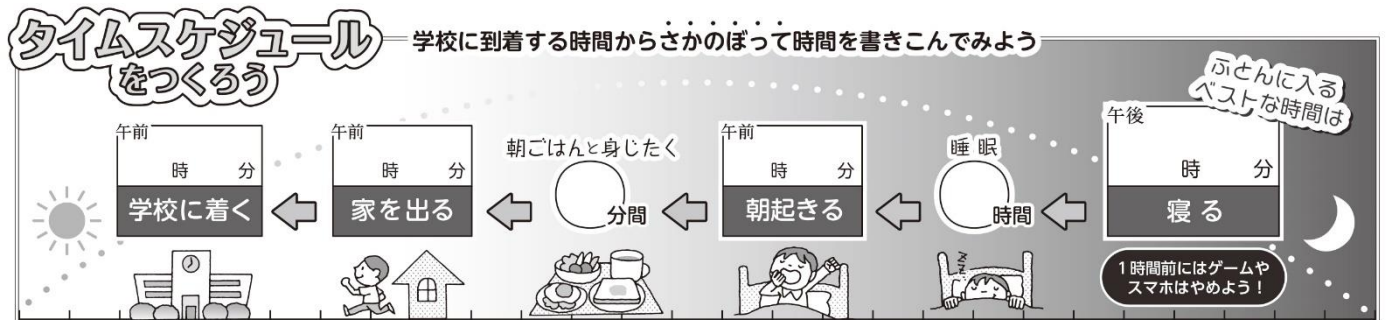


ほけんだより 9月

令和6年8月29日
志木市立志木第三小学校
保健室

2学期が始まりました！

とても暑い日が続いた夏休みでしたね。みなさんは、どのようにすごしましたか？
2学期の始まりは、夏の疲れと生活リズムのズレ等が影響して、体がとても疲れやすくなります。
睡眠をゆっくりととり、朝ごはんをしっかりと食べて、元気いっぱいに登校してきてくださいね！



1学期の健康診断を受け、治療のお知らせを受け取った人は、夏休みの間に治療が終わりましたか？ まだ病院へ行ってない人は、早めに行きましょう。
そして、治療が終わった人は、お知らせの用紙を学校に持ってきてください。



9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

これ、どこにある？

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

2学期の発育測定をおこないます



9月2日～9月4日にかけて
身長と体重を測ります。

*各学年で保健指導を行います。

*髪の毛は頭頂で結ばないでください。

いざという時に慌てないよう、事前に確認しておきましょう。

- 非常持ち出しセットはあるか。どこに保管してあるか。
- 非常食や救急用品などの使用期限はいつまでか。
- 住んでいる地域の避難場所はどこか、携帯電話等が使えず連絡が取れなくなったらどうするかを、家族で話し合っておきましょう。

さいがい み まも
災害から身を守るために・・・

あなたは次のような場面に遭遇した時、どうしますか？「安全な行動だ」と思う方を選んでみましょう。

<p>1 火事です! 逃げるときは?</p>  <p>A: 息を止めて走る B: はうように進む</p>	<p>2 地震です! 最初にすることは?</p>  <p>A: 火を消す B: 自分の頭を守る</p>
<p>3 竜巻が近づいてきたらどうする?</p>  <p>A: お風呂の浴槽で頭を抱えてうずくまる B: 窓の外を見ながら通り過ぎるのを待つ</p>	<p>4 雷が鳴ったら逃げる場所は?</p>  <p>A: 大きな木の下 B: 建物や車の中</p>

3A 1階の窓のない部屋へ移動しましょう
4B 雷は高い所に落ちやす、木の下は危険です
1B 体に有毒な煙は上の方に上ります 2B 揺れがおさまってから火を消しましょう


かんたんな応急手当を覚えよう

すり傷や小さな切り傷などの軽いけがの場合は、次のような手当をしてから保健室へ行きましょう。

① 傷口やその周りを、水道の水で洗う。



② 血が出ていたら、清潔なハンカチを当てて傷口を手でしっかりとおさえ、止血をする。



③ 授業中ならば、先生に伝えて、保健室へ行く。



※こんなときはすぐに大人に知らせよう ⇒ 傷が大きい / 出血がひどい / 頭を打った / 歯や口のけが / やけど / 打撲く・ねんざ / 手足を動かせない、など