

ほけんだより



令和5年9月1日
荒川区立峡田小学校
校長 津田 利枝
養護教諭 五十嵐 汀

9月になりました。みなさん、夏休み中にリフレッシュできましたか。
に がつき じゅうぶん すいみんじかん 二学期も十分な睡眠時間やバランスのとれた食事に気を付け、健やかに
せいかつ 生活しましょう。

ぼうさい ひ 9月1日は防災の日です



9月1日は防災の日です。台風、津波、地震などの災害についての認識
を深め、それらの災害に対処する心がまえを持つために決められた日
です。

ここ数年、異常気象が続いています。今年も各地で大雨が降ったり、
台風がきたりして大きな被害がありました。水害（水が関係している災害）
の恐ろしさを改めて感じます。

災害について知り、いつ起こるか分からない災害に備えて、「気持ち」
と「必要なもの」、両方の準備をしておきましょう。

ねん 1 かい ぼう さい かい ぎ 防災 家族会議	
<input type="checkbox"/> 家で安全な場所は	<input type="checkbox"/> 非常用持出袋はどこにある？
<input type="checkbox"/> 家の中の身の守り方は	<input type="checkbox"/> 避難ルートは
<input type="checkbox"/> 家族の役割を決めておく	<input type="checkbox"/> 避難場所は
<input type="checkbox"/> 家族が離ればなれになったときの連絡方法・待ちあわせ場所は	

9月9日は救急の日です

9月9日は救急の日です。けがをしないのが一番ですが、万が一けがをしてしまったときの対応も大事です。

けがをしたら、まずは水で洗いましょう。洗わなくてもよさそうなけがも、洗っておいて損はありません。(虫さされも、実は洗うのがとても大事です！)

すり傷や切り傷は洗ったら、きれいなハンカチやティッシュで押さえ、保健室へ。打撲、突き指、ねんざは無理に動かしたり、ひっぱったりせずに安静にして、保健室に来てください。

おも 思わぬケガを ぶせぐために



- ろうかを走らない
- よそ見をしない



- ツメを長くのばさない
- ひっかかりやすい デザインの服はさける



けがは予防が大切です。自分自身で気をつけられるところは気をつけ、学校の設備で危なそうなところがあれば、先生方に教えてください。

ひ つづ ねっちゅうしょう ちゅうい 引き続き熱中症に注意しましょう

今年は異常な暑さが長引き、全国で熱中症による事故が多発しています。学校では熱中症指数(WBGT)を確認した上で活動しています。個人でもできることに気をつけていきましょう。

- ☑ 睡眠不足にならないようにしましょう
- ☑ 朝ごはんを食べてこよう(塩分補給)
- ☑ こまめに水分を摂ろう
- ☑ こまめに休憩しよう
- ☑ 衣服で調節しよう
- ☑ 少しでも体調の変化があったら、大人に伝えよう