

9月

ほけんだより

桜小 保健室
2016. 9. 1

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう！

みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？

まだまだ暑い日が続く中、9月は運動会に向けて体を動かすことが多くなります。毎日のつかれを残さないよう、規則正しい生活を心がけましょう。

●ポイント●

- ① **まずは早起きから！**
- ② **朝ごはんをしっかりと食べよう！**
- ③ **熱中症予防も忘れずに！**
- ④ **テレビ・ゲームの時間を短くし、夜は早めに寝よう！**



たいちょう ふくそう ととの 体調や服装を整えよう！

フェル！ けがのもと？！

暑さによる つかれはないですか？

すいみんぶそくでは ないですか？

朝ごはんを 食べてきましたか？

服がゆるい / きつい感じは ないですか？

手のつめは のびていませんか？

足のつめは のびて いませんか？

靴ひもは ほどけて いませんか？

★9月の保健行事★

身体測定(身長・体重)を行います。測定結果は、保健だより臨時号でみなさんにお知らせします。4月からどれだけ成長したか楽しみです。

また、けがや病気の対応について勉強します。

◆持ち物 体操服



まちがいたがと

7

つのもちがいを さがそう！



イラスト：タカハシ ダイスケ



おうちの方へ

桜小学校では、4月と9月の身体測定の際に、けがや病気の対応についての保健指導を行っています。4月は、主に『保健室を利用するときのきまりや、教師やおうちの方への体調・けがの様子の伝え方』という内容です。「いつから」「どんな理由で」「どんな具合」なのか、きちんと話すことができるお子さんが多く、手当の際にも助かっています。

9月は『けがの手当て』について、写真のようなイラストカードを使って話をしていきます。けがをしないことが一番ですが、手当の仕方を知っておくことで、けがをしたときに落ち着いて行動することができます。また、指導を通して、自分の体を大切に思う子や、まわりの人がけがをしたときに優しく手助けできる子が増えると嬉しく思います。



～いざというときに慌てないために～



大規模な地震や大雨、台風などの災害が起こったときには、できるだけ冷静に、かつ急いで安全な場所に避難する必要があります。そのためには、家族でどう行動するか話し合うなど、日頃からの備えが欠かせません。

「防災の日」を機に、ぜひご家庭でも取り組んでいただければと思います。

備えのポイント

- 家の中で最も安全な場所を確認する。
- 停電時に備え、ラジオや懐中電灯を準備する。
- 救急医療品（救急箱）や消火器を準備する。
- 水・非常食を準備する。
- 家具の転倒・落下等を防ぐ措置を講じる。
- 避難場所・避難経路を確認する。
- 災害時、家族が離れ離れになった場合に連絡を取り合う方法と集合場所を確認する。

れんらく とりあう【手段】は？
 災害用伝言ダイヤル 「電話」 「アプリ」

はなれたときの【集合場所】は？
 「公園」 「学校」 「公民館」

家のまわりの【危険な場所】は？
 「がけ」 「川」 「海」

避難するときの【持ちもの】は？
非常持ち出し袋の中身(例)

非常食、紙皿、紙コップ、はし、水、スプーン、カンパン、水、携帯ラジオ、懐中電灯、電池、ろうそく、現金、マッチ・ライター、救急医療品、手袋、タオル、保険証のコピー、ティッシュ、石けん、毛布

「もしも」にそなえて みんなで確認！