

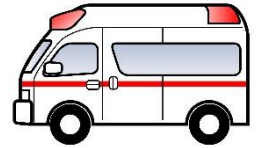
# ほけんだより 9月

かわらしろしょうがっこう  
川原代小学校  
ほけんしつ  
保健室  
R5.9.1

長い夏休みが終わり、今日から学校が始まりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？連日のように、熱中症警戒アラートが発出し、危険な暑さが続いていました。9月も暑さが続くことが予想されています。しっかり朝ごはんを食べて、水分補給をしながら学校生活を送ってください。



## 9月9日は救急の日



### ☑ 応急手当、正しいのはどっち？

#### 鼻血



- 上を向く
- 下を向く

#### やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

#### すりきず



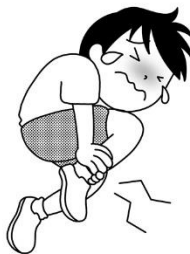
- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

#### つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

#### 打撲・捻挫



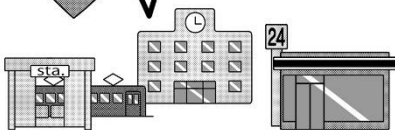
- 動かさずよく冷やす
- 動かさず確認し、もむ

#### 救急車



- 110番に電話
- 119番に電話

誰でも使えます！



どこにあるのか チェックしておいてね。

みなさんは川原代小のどこに AED があるか知っていますか？ヒントは運動する場所です。

AED は病院や学校だけでなくショッピングセンターや駅、空港など様々な場所にあります。

# 台風たいふうの接近が予想よそされるときは

風かぜで飛ばされそうなものは、室内しつないに入れるか固定こていする



避難経路ひなんけいろや避難場所ひなんばしょ、連絡方法れんらくほうほうなどを家族かぞくで話し合はなっておく



備蓄品びちくひんを確認かくにんし、非常持ち出し袋ひじょうもちだぶくろも準備じゅんびしておく



最新の気象情報さいしん きしょうじょうほうや避難情報ひなんじょうほうをこまめにチェックする



台風たいふうや大雨おおあめ、地震じしんによる災害さいがいから家族かぞくや自分自身じぶんじしんを守るために、家族かぞくで話し合はなう機会あきかいをもつといいですね。市町村しちょうそんのハザードマップかつようを活用かて活用ようしてみましょう。

## 保護者の方へ～お知らせとお願い～

### ○スポーツフェスティバルについて

4日（月）からスポーツフェスティバルの練習が始まります。9月以降も気温が高いことが予想されています。熱中症対策として大きな水筒のご準備をお願いします。水筒の中身は「水」、「〇〇茶」、「スポーツドリンク（練習期間中）」です。



練習期間中は体操服が基本となりますが、華美でなく派手ではない白のTシャツも可とします。また、汗ふきタオルや着替え等の持参も併せてお願いします。

### ○身体測定について

6日（水）は4・5・6年、7日（木）は1・2・3年が実施します。10月に視力検査を行った後に健康手帳をお返しします。測定に影響が出ますので、ポニーテールなど頭頂部で結ぶことは避けてください。

### ○塩分チャージタブレットの配付について

本日お配りしました、塩分チャージタブレット（封筒に入ったもの）は無償にていただきました。熱中症対策として学校には持参せず、ご家庭でご活用いただけたらと思います。

### ◇受診報告書について◇

夏休み前に健康診断の結果に基づいて、該当となるお子さまには「〇〇結果のお知らせ」を配付しています。受診がお済みでしたら、学校へその用紙を提出してください。