



暑い日が続いています。体調がわるいときや疲れているときは無理をしないでしっかり休養をとることを意識してください。暑さに負けない体をつくるためには、よく食べてよく寝ることが大切です。生活リズムを整えて毎日元気に生活できるようにしましょう。

まだまだ暑い日が続きます



- こまめに水分補給
- 汗を吸う下着を着よう
- 汗ふきと手ふきのタオルは使い分けて

9月体位測定日程

9月8日(火)	1時間目	6年
	2時間目	5年
	3時間目	4年
9月9日(水)	1時間目	3年
	2時間目	2年
	3時間目	1年

自分でできるけがの手当てをやってみよう

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



鼻血

小鼻をつまんで少しづつむきます



9月1日は防災の日です

もし『いま』地震がきたら？

○学校で？！

教室では机の下に入り、机のあしをつかみます。それ以外では、ものがおちてきたり、倒れたりしにくい場所で体を小さくかがめます。



○通学路で？！

たおれやすい自動販売機などからはなれます。まどガラスがおちてきたりすることがあるので、ランドセルやかばんを頭にのせて守ります。



○バス・電車の中で？！

大きなゆれがくると乗り物が止まるので、その後は運転手さんの指示にしたがいます。勝手に外にでると、かえって危険です。



○デパート・スーパーで？！

持ち物で頭を守り、たなやライトからはなれます。出口にいっせいに人がおしよせることがあるので注意が必要です。



○自分の家で？！

ドアやまどが開かなくなることがあります。ゆれがおさまってきたら、できるだけすぐに開けて出口をつくり、次のゆれやひなんにそなえます。



非常持ち出し品について

災害がおきたとき、身の安全を守るため、すばやくひなんすることが必要です。ひなんするときの持ち物は『一次持ち出し品』と『二次持ち出し品』に分けられます。

一次持ち出し品

ひなんの時にすぐに持ち出す、最初の1日をしのぐ必要最小限の備え。

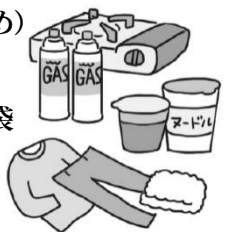
- ・水 ・食料
- ・懐中電灯 ・携帯ラジオ
- ・包帯などの救急医療品
- ・タオルなどの生活用品
- ・筆記用具 など



二次持ち出し品

ひなんした後で安全確認ができたならひなん先へ持ち出すなど、数日間のひなん生活をするためのもの。

- ・水 ・食料 (少し多め)
- ・カセットコンロ
- ・ティッシュ ・ポリ袋
- ・洋服 ・毛布
- ・ローソク など



保護者の方へ

体位測定が終わり次第、保健カードを配付します。今年度の健康診断結果と9月の体位測定結果が記載されています。内容をご確認のうえ、押印していただき、児童を通して、学校にご提出ください。