

9月のほけんだより

千葉市立越智小学校



夏休み中は、元気に過ごすことができましたか。お休みモードから学校モードに少しずつ直していきましょう。まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けないように食事や睡眠を十分とって過ごしましょう。



9月1日は「防災の日」です。

日本は、地震や台風などの自然災害が起こりやすい国です。災害はいつ、どこで起こるか分かりません。そのため、いざというときには、あわてず安全に行動できるように、日頃から備えておくことがとても大切です。この機会に、自分の命を守るために、今できることはなにか考えてみましょう。

☆家族で話し合おう！

災害が起きたときの避難場所や、連絡のとり方などを、家族で話しておきましょう。ふだん、家族がどこにいるか知っておくことも、大事な備えのひとつです。



☆非常用持ち出し袋を準備しよう！

食料や水など大切なものをいつでも持ち出せるように準備をしておきましょう。



友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。



吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正しい 正解 ②

ねん挫した！



どっちかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正しい 正解 ①

血が出た！



どっちかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえてよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正しい 正解 ①

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊



してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動か



すと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止



まるまで強く押さえます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。

保護者の方へ

9月2日(水)発育測定を実施します。結果を「けんこうカード」にて配付します。内容を確認していただき、9月の欄に押印をして学校へ提出をお願いします。

