

9月

ほけんだより

すくすく!

R6. 9. 2

中部小保健室

暑い暑い夏休みでしたね。熱中症に気をつけながら、運動場で遊べる日が増えてくるといいなと思います。

夏休み中、日本各地で地震や台風などで、たくさんの災害がありましたね。愛知県にも地震の恐れがあるといわれています。

みんなの家では準備や話し合いは出来ていますか。

いざという時の備えは大切ですね。

《9月の保健目標》

けがに気をつけよう

《9月の保健行事》 ☆発育測定☆

3日(火): 1. 3年生 4日(水): 2. 4年生

5日(木): 5. 6年生、5~9組

たいそう服でやるよ

上手に避難
できるかな?

ための約束だよ!

地震や火災などの災害で避難するときに、自分を守る

1と2のどちらが正しいかな?

<こたえ: 保健室>

q1 教室にいる時
地震が起きたら...



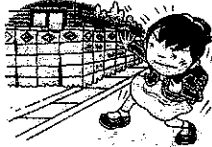


- 机の下に入って足をしっかり持つ
- 校庭に向かって走る

q2 高い建物にいる時に
地震が起きたら...




- エレベーターですぐに下に降りる
- 揺れがおさまってから階段で下に降りる

q3 外を歩いている時に
地震が起きたら...



- 建物やブロック塀から離れる
- フラフラしないように近くの建物やブロック塀につかまる

q4 津波警報が出たら...






- 近くの頑丈な高いビルの屋上に避難する
- できるだけ遠くに避難する

q5 火事が起きたら...

- 救助してもらいやすいように屋上に逃げる
- タオルなどで鼻と口を押さえて、低い姿勢で移動する

q6 大雨で避難する時は...

- 長靴を履いて逃げる
- 履きなれた運動靴で逃げる

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。



災害時に必要な水の量は

どれくらい？



せひできることからやってみてください

飲用水
命を守るための水
必要量
1人あたり1日3ℓ
最低でも3日分
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水
手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水
必要量
あればあるほど良い

《おうちの方へ》 *救急箱や緊急持ち出し袋の中身は大丈夫ですか？点検しておきましょう。

第1回 ハッピーマイル大作戦の結果 (7月2~4日実施)

「電子メディアの使い方」「ありがとうが言えた」「よいところが見つかった」について、3日間チェックしました。意識してできた人や、おうちの人と話し合えた人がたくさんいました。自分の体と心の健康のために、自分で意識したり、家族で取り組んだりできるといいですね。

次回は、10月16~18日です！

＜みんなの感想＞

- ・家族で電子メディアの使い方を話し合ったから続けたい。
- ・家族との約束を守って使いたい
- ・寝るときはスマホを持って行かない。
- ・自分で時間を気にしてできた。
- ・いつも2時間以内を続けたい。
- ・「ありがとう」は声に出して伝えたい。
- ・家族との会話を大事にしたい。
- ・これからも友だちのよいところを見つけない。

＜おうちの人の感想＞

- ・自分で時間を決めて切り上げてよかった。
- ・ルールの再確認ができた。
- ・家のルールが守れた。
- ・使い方を意識するよい機会になった。
- ・録画機能などで寝る前に見ない環境づくりをした。
- ・月・金曜日をノーゲームデーにしている。
- ・コミュニケーションや実体験の時間を大切にしたい。
- ・会話が増え、学校での出来事が聞けた。
- ・本を読んだりお話ししたりして楽しく過ごせた。
- ・親も一緒に取り組もう。
- ・家族にもメリットがあった。
- ・これからもよいところをたくさん見つけてほしい。
- ・ありがとうを言う努力がすごくて、うれしい気持ちになった。
- ・人のよいところに目を向ける大切さを話せてよかった。