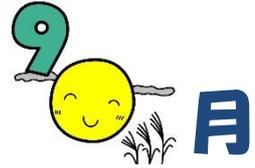


# すくすくだより



令和6年8月30日 川口市立芝富士小学校 保健室

9月1日は防災の日



## 今月の保健目標

## 「けがに気をつけよう」

今年の夏も気温が高く、厳しい暑さが続きました。また、突然の激しい雷雨も多かったように感じます。「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、9月中もまだまだ厳しい残暑が予想されるようです。引き続き、こまめな水分補給や休憩を行い、熱中症に注意しましょう。

さて、9月1日は「防災の日」です。地震などの災害はいつ起こるか分かりません。家族が別々の場所にいたときのために、避難場所の確認や、連絡手段をこの機会に話し合っておきましょう。防災グッズの中身も家族で確認できるといいですね。日ごろからの備えや確認が大切です。

どこにあるか知っていますか？



### AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



### 非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



### 公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。

ちなみに本校のAEDの場所は

- 職員室
- 事務室の前



AEDのある場所をおぼえておこう!



もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

## 災害時に必要な水の量はどれくらい？



大きな地震が起これると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

**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

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください

《検査済み、治療済みの報告書の提出をお願いします。》

むし歯や視力の検査など、夏休み中に医療機関を受診した場合は、受診報告書を保健室まで提出してください。 報告書をなくした場合は、連絡帳にてお知らせください。



あわ 慌<sup>あわ</sup>ていているとき

しゅうい じょうきよう お つ 周囲<sup>しゅうい</sup>の状況<sup>じょうきよう</sup>を落ち着いて<sup>お つ</sup>見<sup>み</sup>られるように、余裕<sup>よゆう</sup>をも<sup>も</sup>持って行動<sup>こうどう</sup>しよう。

あぶ 油断<sup>あぶ</sup>しているとき

あぶ 「危<sup>あぶ</sup>ないかもしれない」<sup>あぶ</sup>と考<sup>かんが</sup>えて、いつも以上<sup>いじょう</sup>に安全<sup>あんぜん</sup>確認<sup>かくにん</sup>をしよう。

つか 疲<sup>つか</sup>れているとき

ぜんじつ つか のこ 前<sup>ぜんじつ</sup>日の疲<sup>つか</sup>れが残<sup>のこ</sup>っているちゆういりよくおと注意<sup>ちゆういりよく</sup>力が落<sup>お</sup>ちてしまうすいみんよ。睡眠<sup>すいみん</sup>はしっかりと。

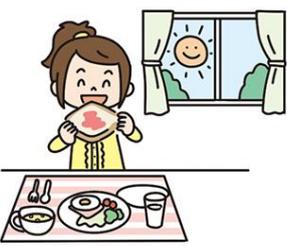
規則正しい生活

をしよう!



さいきん からだ ちょうし 最近<sup>さいきん</sup>、体<sup>からだ</sup>の調子<sup>ちょうし</sup>はどうか？だるい、気分<sup>きぶん</sup>がスッキリしない、体<sup>からだ</sup>が重い... など、体<sup>からだ</sup>の調子<sup>ちょうし</sup>が今<sup>いま</sup>一つなら、夏<sup>なつ</sup>の疲<sup>つか</sup>れがのこっているせい<sup>せい</sup>かも。これ<sup>これ</sup>から、運動<sup>うんどう</sup>の秋<sup>あき</sup>、芸術<sup>げいじゆつ</sup>の秋<sup>あき</sup>、食欲<sup>じよくよく</sup>の秋<sup>あき</sup>など活動<sup>かつどう</sup>的で楽<sup>たの</sup>しい秋<sup>あき</sup>がやってきます。そのために、今<sup>いま</sup>、しっか<sup>しっか</sup>り夏<sup>なつ</sup>の疲<sup>つか</sup>れから回復<sup>かいふく</sup>しておきましょう。

ポイントは「規則正しい生活」です。ぐっすり眠<sup>ねむ</sup>って、きちん<sup>きちん</sup>とごはんを食<sup>た</sup>べると体<sup>からだ</sup>の調子<sup>ちょうし</sup>もきつとよくなります。右<sup>みぎ</sup>のチェックリストで、自分<sup>じぶん</sup>の生活<sup>せいかつ</sup>を振りかえ<sup>かえ</sup>ってみましょう。

- 早<sup>はや</sup>めに休<sup>やす</sup>んで、夜<sup>よる</sup>、ぐっすり寝<sup>ね</sup>た 
- 朝<sup>あさ</sup>ごはんを食<sup>た</sup>べた
- ゲームをし<sup>し</sup>たり、動<sup>どう</sup>画<sup>が</sup>を見<sup>み</sup>たりする時間<sup>じかん</sup>の約<sup>やく</sup>束<sup>そく</sup>を守<sup>まも</sup>った
- 外<sup>そと</sup>遊<sup>あそ</sup>びやスポ<sup>すぽ</sup>ーツをし<sup>し</sup>た 
- おや<sup>お</sup>つ<sup>つ</sup>を食<sup>た</sup>べすぎ<sup>すぎ</sup>なかつた (おや<sup>お</sup>つ<sup>つ</sup>を食<sup>た</sup>べても、夕<sup>ゆう</sup>ご<sup>ご</sup>はんはきちん<sup>きちん</sup>と食<sup>た</sup>べられたら○)
- 夕<sup>ゆう</sup>ご<sup>ご</sup>はんを食<sup>た</sup>べた 

いくつ○がつきましたか？ 全部<sup>ぜんぶ</sup>○になるよう、がんば<sup>がんば</sup>ってみませんか？