

すくすくだより



9月1日は防災の日

令和7年8月27日 川口市立芝富士小学校 保健室

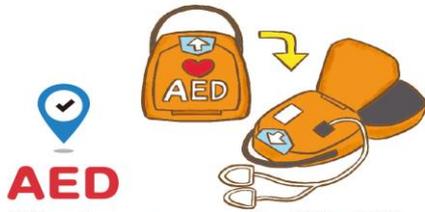


今月の保健目標 「けがに気をつけよう」

今年の夏も気温が高く、厳しい暑さが続いていますね。また、突然の激しい雷雨や落雷による停電もありました。9月中もまだまだ厳しい残暑が予想されますが引き続き、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。

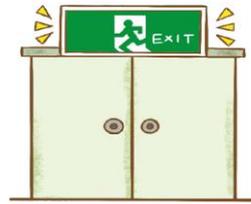
さて、9月1日は「防災の日」です。近年、異常気象による自然災害が多く発生しています。台風や大雨、地震などの災害はいつ起こるか分かりません。家族が別々の場所にいたときのために、避難場所の確認や、連絡手段をこの機会に話し合っておきましょう。防災グッズの中身も家族で確認できるといいですね。日ごろからの備えや確認が大切です。

どこにあるか知ってほしい



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繋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



8月に川口市内の養護教諭研修として、東京臨海広域防災公園の「そなエリア東京」に行ってきました。そこでは、災害発生後72時間の間にどんなことが起こるのか、体験学習を通じて防災について学んできました。

支援がまだ十分ではない時間を生き抜くためにも日ごろから備えておきたいグッズの紹介がありました。



↑そなエリア東京で購入した「防災めぐい」。かわいいイラストで心惹かれました！こちらを参考に私も防災グッズの見直しをしていきたいと思います。

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

避難生活を
支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

水と食料
支給まで

時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの



非常用持ち出し袋を確認!

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

応急手当用の
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの



9月の保健行事



- 9月1日(月) 発育測定 5年・つばさ
- 9月2日(火) 発育測定 6年
- 9月3日(水) 発育測定 3・4年
- 9月4日(木) 発育測定 1・2年

発育測定は、**体育着**で測定します。忘れずに持ってきてください。
 髪の毛が長い人は頭頂部で結ばないよう注意してください。



発育測定の際に、発達段階に応じて保健指導を行います。1・2年生はプライベートゾーンを守ることや適切な距離感について学習を行います。性教育に関し、なにか質問等ございましたら保健室までご連絡ください。

《検査・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。



芝富士小ですり傷の次に多い、「〇〇にぶつけてしまった…」という「打撲」の来室者。すぐに正しい手当をすれば、早く治ることにもつながります。保健室で保冷剤を借りたときは次のことに気をつけましょう。

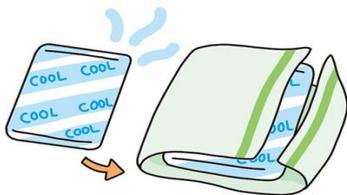
ケガをして

「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。



③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



冷やしても痛みやはれが続くときは、なるべくはやくお医者さんでみてもらいましょう。

応急
手当

〇×クイズ?



次の応急手当は正しい? それともまちがっている?
 〇か×かで答えてね。

Q1 すりぎずには、すぐに絆創膏を貼る。



Q2 鼻血が出たら、上を向く。



Q3 つきゆびをしたら、動かさずによく冷やす。



こたえ

- 1... × (水道水でよく洗います)
- 2... × (下を向き、小鼻を強くつまみます)
- 3... ○ (無理にひっぱってのぼすのはダメです)

いざというとき、自分で自分の体を守るためにも応急手当の仕方を覚えていきましょう!