

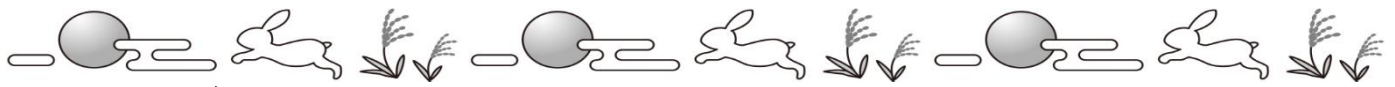


新野小学校保健室
2024.9.2

みなさんの元気な声が新野小学校に戻ってきました！

1か月以上あった夏休みもあっという間に終わってしまいましたが、みなさん元気に過ごせましたか？暑い日が続いてなかなか外遊びができなかったと思います。室内で過ごす時間が長かったのではないのでしょうか。

今日から学校が始まりましたが、夏休みの生活リズムから学校の生活リズムに慣れるまでは「しんどいなあ」と感じる人もいるかもしれませんね。そんなときこそ「早寝・早起き・朝ごはん」です。まだまだ暑い日が続きますが、規則正しい生活をして9月からも元気に過ごしましょう。



9月1日は防災の日

8月8日に「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」が出されて緊張した日が続きましたね。1週間でこの注意の呼びかけは終わりましたが、南海トラフ発生の可能性がなくなったわけではありません。いつかはくると言われているので、この機会に防災について家族の人とお話をしたり、防災グッズの確認をしたりしましょう。

知っておくと便利 防災豆知識

▶ 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？

大きな地震が起こると、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

9月9日は 救急の日



きをつけていても、けがをしてしまうことがあります。傷をきれいに治すには、
はやく 正しく 手当てをすることが大切です。自分でできる簡単な手当てを
紹介するので、ぜひやってみてください。

<p>すりきず 傷口の汚れを水道の水で きれいに洗う。</p>	<p>だぼく・ねんざ・つきゆび 氷などでしっかり冷やす。</p>	
<p>鼻血 鼻をつまんで下をむく。</p>	<p>目にごみが入った きれいな水の中で目をパチパチ させる。</p>	<p>やけど きれいな水で冷やす。</p>

※けがの状態によっては、病院で診てもらった方がいい場合もあります。けがをしたときは、おうちの人や先生に知らせてください。

ココロにも 応急 手当 を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て
ください。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと



～保護者の方へ～

長い夏休みが終わり前期後半が始まりました。夏休み中は元気に過ごせましたでしょうか？
まだまだ暑い日が続くとおっしゃっておりますので、今後も引き続き熱中症の予防をしっかりとしていきたいと思っております。ご家庭の方でも早寝・早起き・朝ごはんを基本とする熱中症対策にご協力よろしくお願いします。

※ハンカチとマスクの持参について

手洗いの後にハンカチで拭けていない人がいますので、毎日必ず持たせてください。また、給食時には