

ほけんだより

9月

新野東小学校 保健室
2024/9/3

「月にうさぎがいる」という言い伝えを聞いたことがありますか？満月の影の模様がうさぎに見えることから言われ始めたようです。日本では、おもちをついていると言われているが、中国では薬の材料を粉にしているところとも言われています。見る人によって、見え方が違うものですね。
満月の日、月の影が何に見えるか空を見上げてみてください。



9月1日は防災の日 おうちで地震対策

おうちの人と確認してみよう！



本棚
突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

重い本は下の段へ

ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



寝室

なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

出入り口の近くには置かない



玄関

地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす

非常用持ち出し袋を準備しておく



ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？
爪が長いと自分や人をひっかけ
てケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするな
どケガの可能性がります。

前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だ
と思っように動かせません。

準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガを
しやすくなります。

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。

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