

# 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ますが、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