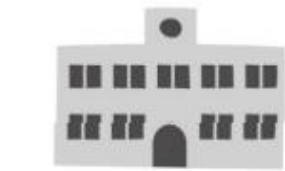


# ほけんだより 9月

舞鶴市立吉原小学校 保健室  
令和6年8月30日 発行

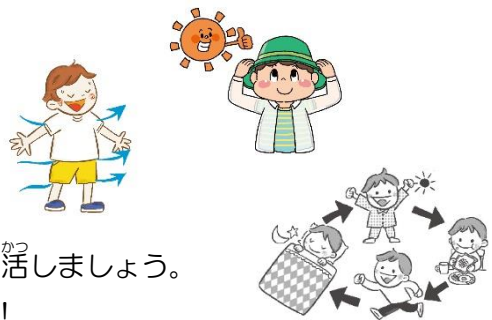
夏休みが終わり、2学期がスタートしました！今年の夏は本当に暑さが厳しかったですが、みなさん熱中症や夏バテは大丈夫でしたか？2学期も楽しく元気にすごせるように、まずは生活リズムを夏休みモードから学校モードに切り替え、早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう。たくさんの行事がある2学期です。暑さに負けないよう、がんばっていきましょう。

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう！



まだまだ暑い日が続きます **熱中症に注意** しましょう！

- ① 水分をこまめにとろう！  
休憩時間や運動中はこまめに水分をとりましょう。水分補給のポイントは、「のどがかわく前に飲むこと！」です。
- ② 外に出る時は、ぼうしをかぶろう！
- ③ 服装に気をつけよう！  
汗をよく吸い、かわきやすい素材のものがおすすめです。
- ④ 生活リズムを整えよう！  
睡眠時間を十分にとる、朝ご飯を食べる、など意識して生活しましょう。
- ⑤ 少しでもしんどくなったら、早めに周りの人に伝えよう！

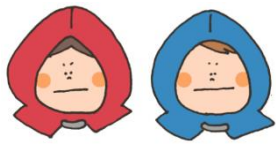


## 9月の予定

- 〇二測定  
2日(月)：1～3年生  
3日(火)：4～6年生・海の子  
〇3日から9日：リズムある生活

### ✿保護者の方へ✿

定期健康診断において、1学期に「結果のお知らせ」を配布させていただきました。夏休み中に医療機関を受診された場合は、受診報告書を担任または保健室までご提出していただきますようよろしくお願いいたします。



# 9月1日は防災の日

みなさんが生まれるずっと前（1923年）の9月1日に、『関東大震災』というとても大きな地震がありました。この地震では、たくさんの家が壊れ、多くの人々がけがをしたり、亡くなったりしてしまいました。そんな恐ろしい大地震のことを忘れず、いつ来るかわからない地震に備えて、安全に避難したり助け合えるよう練習し、みんなで災害や避難訓練について確認し合うことを目的として“防災の日”がつけられたそうです。学校で行っている避難訓練は「もしも」の時に備えての大事な訓練です。『お・は・し・も』を意識して行いましょう。

**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。

ぜひできるところからやってみてください




9月9日は、『救急の日』です。思いもよらないところでけがをしてしまうことはありますが、けがの手当てがうまくできていると、その後のけがの治りが早くなります。学校でのけがは、打撲やくすり傷が多いです。起こりやすいけがの手当てを覚えておきましょう。

**できるようにしよう**  
おうきゅうてあて  
**応急手当**

**打撲・ねんざ**



冷やして安静にする

**すり傷**



傷口の砂や泥を水で洗う

**切り傷**



傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

**やけど**



痛みがなくなるまで、流水で冷やす