

ほけんだより

9月

9月の保健目標
安全に気をつけて
運動しよう

令和6年9月2日
陣屋小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。いろんな思い出をつくったり、ゆっくり体を休めたりして、心や体の元気をためることができましたか。2学期が始まって、学校のリズムを取り戻すには、少し時間がかかるかもしれません。しっかりご飯を食べる、ゆっくり湯船につかる、早めに布団に入るなどして、体調を整えて、2学期も元気にすごしてほしいと思います。



9月1日は「防災の日」です。

大きな地震があり、心配な日を過ごした方もいるかと思っています。

もしもの時のために、非常食や水などの備蓄、非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。

また、災害時に避難する場所や連絡手段なども確認しておくとう安心です。

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！



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



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



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

9月9日は救急の日



自分でできる 応急手当の3つの基本

1. あらう

転んだときや目に異物が入ってしまったときは、きれいな水で洗い流します。



2. ひやす

打撲、捻挫、突き指のときは、早く冷やすと痛みや腫れがひきやすいです。



3. おさえる

鼻血や切り傷で血が止まらないときは、傷口（鼻血は鼻のやわらかいところ）を強くおさえます。



AED 設置場所を確認!



陣屋小学校には、**体育館入口・保健室前**の2カ所に設置してあります。町の中には、どこに設置してあるのか、確認しておきましょう。

心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。救急車を待っている間に胸骨圧迫、AEDを使用すれば、より多くの命が救われます。