

# 9月のほけんだより

令和4年8月31日

東台福浦小学校

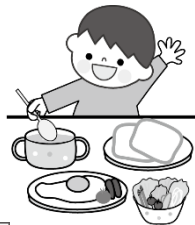
保健室

《おうちの人と読みましょう》

夏休みが終わり、学校が始まりました。元気に過ごせていますか。からだが疲れているという人は、夜ふかしせず早めに寝て、からだを休めましょう。

また朝夕涼しく感じる日がありますが、日中はまだまだ暑い日が続きます。熱中症予防のため、水とう・タオル・ぼうしなどを持ってきましょう。

## 『早寝・早起き・朝ごはん』生活リズムに気をつけよう



夏休み中に、生活リズムがくずれてしまったという人は、学校の生活リズムにもどせましたか。

良い生活リズムは、健康なからだを作るためにとても大切です。

なかなかできないという人は、まずは早く寝ることから始めてみましょう。昼間は、勉強や運動を行い、寝る2時間前は、ゲーム機やスマホなどの明るい光を見ず、早めにお布団へ。チャレンジしてみよう！

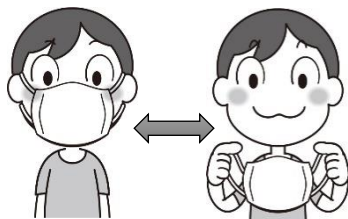
## 再確認！新型コロナウイルス感染症予防

夏休み中、新型コロナウイルス感染症にかかる人が増えました。学校では、引き続き、新型コロナウイルス感染症予防に努めながら、授業等を行っていきます。みんながいつも行っていることですが、もう一度確認しましょう。

### ◎こまめに手をあらう



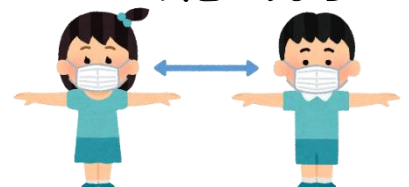
◎熱中症にも気をつけて、マスクのオンオフ



### ◎朝の健康チェック



◎人とのきよりに気をつけよう



がつついたち 9月1日は、『防災の日』

夏休み中、大雨のニュースを耳にすることがたくさんありました。また、その大雨で家が水びたしになり、いつもの生活が難しいという地域の人がいまもいます。

災害はいつ起こるか分かりません。防災の日を機会に、家族で身の安全を守る方法や避難する場所などについて、話をしてみてください。

なにが必要？

非常用持ち出し袋 チェックリスト

玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！)
<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん	<input type="checkbox"/> 衣類、下着
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴
<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく
<input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)	<input type="checkbox"/> ペン、ノート
<input type="checkbox"/> タオル、ブランケット	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー
<input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉	<input type="checkbox"/> マウスウォッシュがあると便利

**感染症対策にも**

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウエットティッシュ
- 体温計

**女子はさらにプラス**

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋

貴重品 (通帳、現金、健康保険証など) も持っていこう！

『9』を音読みすると『きゅう』。

9月9日は、9が2つ並ぶことから、『救急(きゅうきゅう)』の日とよばれています。


もし自分や家族、友だちが大きなケガをしたときなど、命を守るためにどう行動すればいいでしょう。考えてみてください。




9月1日は防災の日

9月9日は救急の日


これ、どこにある？



ひじょうぐち  
非常口



AED



こうしゅうでんわ  
公衆電話

救急車を呼ぶときは、何番をおせばいいかな？  
公衆電話のかけ方も確認しておこう！

学校の中や、よく行く場所、家の近くなど、どこにあるか確認しておきましょう。