

ほけんだより 9月

東広島市立東西条小学校
令和7年9月1日
保健室

前期後半がスタートしましたね。みなさんに会えてうれしいです！お出かけをしたり、おいしいものを食べたり、新しいことにチャレンジしたりと、充実した夏休みを過ごせたのではないのでしょうか？
まだまだ暑い日が続くので、熱中症予防を忘れないようにしましょう！



[9月の保健目標]

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

はやね はやお
早寝、早起きをして、朝ごはんを食べよう！



なが やす おわり せいかつ ととの
長いお休みが終わり、生活リズムを整える良い
機会です。みんなで学校モードに切り替えて、
前期後半も元気に笑顔で過ごしましょう！

生活リズムを整えよう！



まいにちき じかん
毎日決まった時間に
起きよう

あさ おきたら
朝起きたら
太陽の光を浴びよう

あさごはん た
朝ご飯を食べて
脳のスイッチをON！

ねる前は、メディア（ゲーム機
やタブレット、スマートフォン
など）のスイッチをOFF！

「新型コロナ」医療ひっ迫注意報が発令されました

8月21日に、県内全域に注意報が発令されました。てあらい・うがい・換気をする
ことを心がけましょう。かぜ症状がある場合にはマスクを着けましょう。



ケガの手当てについて知ろう！

正しい手当てをすることで、痛みを和らげたり治りを早くしたりすることができます。ケガをしないことが一番ですが、覚えておくと良いですね！



すり傷

水道水でよく洗う



やけど

水道水でよく冷やす



鼻血

小鼻をおさえて下を向く



突き指

氷などで冷やす



切り傷

清潔なガーゼを当てて押さえる



ねんざ

動かさないようにして冷やす



目にゴミ

水に顔をつけてまばたきをする

病院受診の目安

強い痛みが続く、出血が止まらない、傷口に入った砂や石が取れないなど…！

はじめまして

8月から東西条小学校にきました。養護教諭の阿部みのりです☺
みなさんが学校生活を安心して過ごせるようにサポートしていきます。
よろしくお祈いします。

みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？わたしは、大好きなユニ
バーサルスタジオジャパンに行ったりサッカー観戦に行ったりしました！
みなさんの思い出話も聞かせてくださいね！





がつついたち **ぼうさい ひ** 9月1日は「防災の日」です。地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日ごろからの備えです。

- ★ 自分の家からの避難場所を確認
- ★ 家族会議を開く(連絡の取り方を確認するなど)
- ★ 非常用持ち出し袋の用意

おうちの方と話し合っておくと安心ですね😊



ひがしさいじょうしょうがっこう ひじょうぐち **東西条小学校の非常口とAED** がどこにあるか知っていますか？

防災力チェック!

7 ~10月は一年の中で台風など大雨による災害が多くなる時期。正しい知識と行動で、自分の命を守れる可能性が上がります。クイズにチャレンジして防災力を確認しよう!

Q1 台風が近づいていても雨が降ってなければ、川の近くは危なくない。

Q2 台風が近づいていたら、外出前に天気をチェックしたほうがいい。

Q3 台風で雨が強いとき、傘をさせば安心。

Q4 台風でいつもの道に水がたまっていても、ちょっとなら入っていい。

Q5 浸水してきて避難するときは、長ぐつをはいていく。

Q6 台風が過ぎ去った後でも、川や海に近づかないほうがいい。

こたえ ○ 台風は進む方向や雨の量が予想できるよ。テレビや天気アプリでチェック!

こたえ × たまった水の下に穴があったり、マンホールのふたがはずれたりしているかも。

こたえ × 上流で雨が降っていると、水がいきなり増えることがあるよ!

こたえ ○ 川は流木なども流れてきて危険。海も風や波がまだ強いことが多くて危ないよ。

こたえ × 傘が風であおられてとても危ないよ。レインコートのほうが安全。

こたえ × 長ぐつの中に水が入ると歩きにくくなるよ。歩きやすいくつで避難しよう。

何問あっていたかな? 間違えていた問題は正しい答えを覚えておいてね。台風が来る前に、おうちの人と避難するときの通り道を確認したり、避難場所を決めたりしておこう。

阿部先生は、5問正解しました! 避難をするときに、長ぐつをはかないほうが良いことを初めて知りました。



ひじょうぐち 非常口



げんかん 玄関

AED



げんかん そと 玄関の外

ひじょうぐち ぼうしょ **AEDや非常口の場所を覚えておこう**

