

# ほけんだより

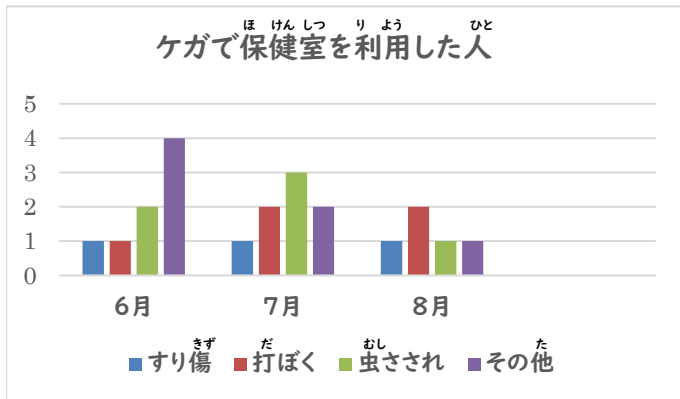
家庭数

令和2年 9月 1日  
北九州市立河内小学校  
保健室

## けがのない せいかつ 生活をしよう

がっ ほけんもくひょう  
～9月の保健目標～

9月9日は「救急の日」です。河内小学校で大きなケガはありませんが、休み時間に転んだり、虫にさされたりしています。スメバチの活動が活発化する時期なので、危険な虫には近づかないようにしましょう。



## AEDの 設置場所を 知って いますか?

AEDとは、心停止した心臓に電気ショックを与えて、心臓の動きを正常に戻す救命器具です。

- ◆ ヒント ◆
- 河内小学校の1階にあるよ
  - 保健室横の掲示物も見てね。
- \*学校以外の場所でも見つけてみよう!

～腎臓検診(検尿)結果について～

検尿の1回目、2回目の結果が出ています。

何もお知らせがない場合は、「異常なし」です。

## ぼうさいの日

### もし、『いま』地震がきたら…?

- **学校で?!**  
教室ではつくえの下に入り、つくえの「あし」をつかみます。それ以外では、ものがおちてきたり、たおれたりしにくい場所から身を小さくかがめます。
- **つうがくろで?!**  
たおれやすい自動はんぱい機などからはなれます。まだガラスがおちてきたりすることがあるので、かばんを頭にのせて守ります。
- **バス・電車の中で?!**  
大きなゆれがくるとのりものが止まるので、その後は運転士さんの指示にしがいます。かってに外に出ると、かえって危険です。
- **デパート・スーパーで?!**  
もちもので頭を守り、たなやライトからはなれます。出口に人がいっせいにしよせることがあるので注意が必要です。
- **自分の家で?!**  
ドアやまどがあかなくなることがあります。ゆれがおさまってきたら、できるだけすぐにあけて出口をつくり、次のゆれやひなんにそなえます。

### おぼえよう!ひなんのあいことば

火事やさいがいが起こったときには、まずは自分の命を守ることを考え、できるだけ早くあぜんな場所へひなんします。そのためのやくそくをまとめたあいことば『お・は・し・も』をおぼえておいてください。

- 『お』おさない  
前まえにいる人をおすと  
ころんで大ケガをするかも?!
  - 『は』はしらない  
とくにかいだんなどでは  
いそいでもおちついて
  - 『し』しゃべらない  
先生の話はなしが聞こえなく  
なってしまう
  - 『も』もどらない  
わすれものをして  
取りにもどっては危険です
-