

8月のほけんだより

令和5年8月28日 北九州市立沼小学校 保健室 永瀨詩乃

2学期が始まります

夏休みは、元気に楽しく過ごせましたか？
夏休みはお出かけなどでついつい夜更かしをしてしまったという人もいることでしょう。夏休みで生活リズムが崩れてしまった人は、早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動を心がけ、生活リズムを整えるようにしましょう。
夏休みを利用して心も体もリフレッシュできたという人も多いのではないのでしょうか？
ぜひ、夏休みの様子を聞かせてくださいね♪



8・9月の保健行事

- 8月 29日 発育測定・視力検査 6年
 - 30日 発育測定・視力検査 5年
 - 31日 発育測定・視力検査 4年
 - 9月 1日 発育測定・視力検査 3年
 - 4日 発育測定・視力検査 2年
 - 5日 発育測定・視力検査 1年
- なかよし・たんぽぽ

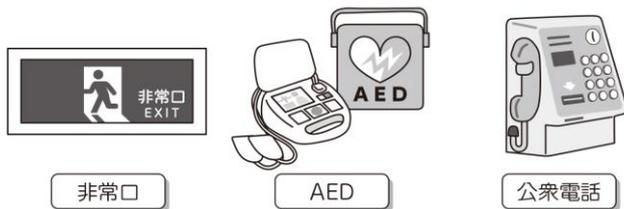
まだまだ
夏休みモードのあなたは…



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？

もしものときの
備えできていますか？



学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

1学期も夏休みも、大雨、台風とこれまで多くの自然災害に見舞われました。これからおきるかもしれない自然災害から自分の身を守るためにどんな準備が必要なのかを考えてみましょう。



避難所の確認

自分の住んでいる地域や、普段よく行く場所の周辺にある避難所を確認しておいてください。また、自然災害がおきたときに必ずしも家族と一緒にいるとは限りません。避難する場所を家族で話し合い、決めておくといいですね。

非常用持出袋の確認

せっかく非常用持出袋を用意していても、中身が使用できなければ意味がありません。懐中電灯やラジオなどの電化製品の状態を定期的に確認しておいてください。また、レトルト食品や飲料水の賞味期限を確認することも忘れずに！！

気をつけて! ケガするカモ!?



どうすればケガをしないか、考えてみよう

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____



- ① ものを正しく使う
- ② ルールを守る
- ③ まわりの人のことを考える

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。

自分でできる 手当てのキホン



傷口についた砂や汚れを洗い流す



ビニール袋に入れた氷などで冷やす



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

目をゴツゴツするのはいけません



- 目をこすると、こんな危険が
- ① 目の表面が傷つく
 - ② 目の奥も傷つく
 - ③ 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

手で触らず、水で洗おう

水をためた洗面器などに顔をつけ、パチパチとまばたきをしてください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。

