

元気のたね



高森中央小学校 保健室
令和6年8月28日 No. 8
文責：内野



8・9月の保健目標

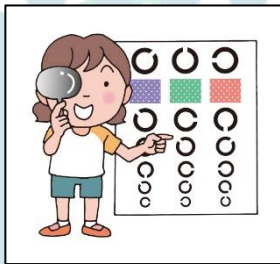
☆生活リズムを
整えよう。
☆手洗いを
こまめにしよう。



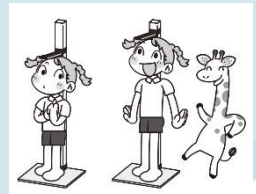
夏休みは元気に過ごすことはできましたか？
元気パワーアップシートはどの遊びが楽しかったですか？
パワーアップシートは担任の先生に提出してください。
暑い日が続くので、生活リズムを整えて熱中症を予防しましょう。



身長・体重・視力測定があります



夏休み明けに測定週間があります。各クラスの時間割を確認してください。
お休みの人は別日に測定します。
場所：保健室
持ってくるもの：体育服・メガネ(使っている人)



9月1日は防災の日
防災の日が誕生したのは、1923年に発生した関東大震災関係しています。とても大きな被害が出たその記憶を忘れず、防災意識を高めるために9月1日が防災の日となりました。そして9月は台風などの災害も多い月なので、自分たちの命を守るために、何をしたらいいか、考えていきたいものですね。

裏には、持ちだし用品のチェックリストをつけています。ぜひおうちで、避難経路や避難場所、家族と連絡を取る方法は？など話し合いながら、確認してくださいね。

知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。



さいがい 災害の「備え」チェックリスト

ひじょうよう も だ ぶくろ 非常用持ち出し袋

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <small>みず</small> 水 | <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく |
| <input type="checkbox"/> <small>しょくひん</small> 食品 | <input type="checkbox"/> <small>つか す</small> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> <small>ぼうさいよう</small> 防災用ヘルメット・ <small>ぼうさい</small> 防災ずきん | <input type="checkbox"/> ブランケット |
| <input type="checkbox"/> <small>いるい</small> 衣類・ <small>したぎ</small> 下着 | <input type="checkbox"/> <small>せんめんよう ぐ</small> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> <small>は</small> 歯ブラシ・ <small>は</small> 歯みがき粉 |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> ペン・ノート |
| <input type="checkbox"/> くつ (スリッポン) | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> <small>ぐんて</small> 軍手 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> <small>かいちゅうでんとう</small> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> <small>て ゆびしょうどくよう</small> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> <small>けいたい</small> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> <small>せっ</small> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> <small>よ び でん ち</small> 予備電池・ <small>けいたいじゅうでん き</small> 携帯充電器 | <input type="checkbox"/> <small>たいおんけい</small> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> <small>きゅうきゅうようひん</small> 救急用品 | <input type="checkbox"/> <small>き ちょうひん</small> 貴重品 |

あか 赤ちゃんがいる家庭の備え

- つか す ほにゅうびん りにゅうしょく
 ミルク / 使い捨て哺乳瓶 / 離乳食
- けいたい かみ
 携帯カトラリー / 紙オムツ
- おしりふき / ネックライト
- だ こ
 抱っこひも / 子どものくつ

じよせい 女性の備え

- せいりようひん
 生理用品 / おりものシート
- サニタリーショーツ
- なか み み ぶくろ
 中身の见えないごみ袋
- ぼうはん
 防犯ブザー / ホイッスル

び ちくひん 備蓄品

- みず しょくりよう かぞく にんずう 水や食料 (家族の人数 × 3日~1週間分!)
- せいかつようひん けいたいよう 生活用品 (トイレットペーパー、携帯用トイレ、ラップ…など)



ひなんばしょ 避難場所:

避難場所の確認をしよう