

# ほけんだより 9月

一宮市立  
浅井南小学校  
9月号 保健室

夏休みが終わり、休み中の楽しかった思い出を話す  
会話がたくさん聞こえてきます。一人ひとりが充実した  
時間を過ごしたようですね。体と心が成長した姿が見ら  
れ嬉しく思います。



9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。いずれもわたしたちの生命や健康と深いかわりをもっています。

夏休み中には「南海トラフ地震臨時情報」が初めて出されました。大きな災害はいつ起こるかわかりません。災害被害を減らすための『備え』、けがや病気にならないための『予防』が大切です。

## 非常持ち出し袋を準備しておこう

大きな地震が起こった直後は、電気や水道が使えず、食べ物も手に入らなくなることがあります。水や保存食、かい中電灯などを入れた「非常持ち出し袋」を用意しておきましょう。

非常持ち出し袋は、きちんと持ち運べる形のもので、すぐに持ち出せる場所に置きましょう。



### 非常持ち出し袋の中には

水、保存食（かんパン、かんづめ）、  
かい中電灯、ラジオ、タオル、軍手、  
かん電池、救急用具、マスク、ビニールぶくろ、ティッシュ、雨具、歯ブラシ、  
プラスチックかアルミ製のコップ  
などを入れましょう。

※ 袋は専用のものがなければ、じょうぶなリュックサックでも構いません。  
※ 水や保存食の賞味期限が切れていないか、かい中電灯やラジオがきちんと使えるかを定期的にチェックしましょう。

がつ ほけんもくひょう  
9月の保健目標

## けがに気をつけよう

### ケガが早く治ったのはなぜ？

<p>運動場で遊んでいる時、転んでひざをすりむいた</p> <p>OK! そのまま遊び続けた</p> <p>傷口の砂や石をはらって、水道水でよく洗い流した</p> <p>ワフポイント すぐには傷口を洗うとばい菌の感染を防いで、きれいに治ったね</p>	<p>お湯にさわってやけどをした</p> <p>NG... やけどしたところをなめた</p> <p>OK! 痛みが引くまで水で冷やした</p> <p>ワフポイント 皮ふの熱を早く下げると、跡も残りにくいね</p>	<p>放課後、走っていて足をひねった</p> <p>NG... 動けそうだったので家に帰った</p> <p>OK! 無理に動かさず保健室へ。固定して、氷でよく冷やした</p> <p>ワフポイント ねんどの応急手当の基本『安静・冷やす・固定』で痛みが軽くなるよ</p>
---	--	---

### 【9月の発育測定】

- 9日（月） 1, 2年生
- 10日（火） 3, 4年生
- 11日（水） 5年生, くすのき
- 13日（金） 6年生

★体操服を忘れずに持ってきてください。

※髪の毛が長い人は、身長計に当たらない位置で結んできてください。

