

9月 ほけんだより

令和4年 9月1日
仙台市立遠見塚小学校

9月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活のリズムをつくろう

【児童のみなさんへ】

がっこう はじ いっしゅうかん た すず ひ つづ
学校が始まり、一週間が経ちました。涼しい日も続いています、
たいちよう か
体調に変わりはありませんか？
きせつ か め てあら いふく ちょうせつ せいかつ
季節の変わり目ですので、手洗いかいや衣服の調節、生活リズムを
ととの せいりょう たいちようかんり おこな
整えるなど、体調管理をしっかりと行いましょう。

9月9日は救急の日

けがをしたとき「すぐ保健室へ！」とかけ込む前に、みなさんが自分で
できること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてく
ださい。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



よふ ぐせの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



あつ しょくよく
暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



じぶん
自分なりのリラックス法を
試してみよう

9月1日 防災の日は何をする？ 家族でチェック

- 自宅近くの避難場所は？
 - 地域で決められている避難場所まで、家族みんなで歩いてみよう。
- 非常時の連絡方法は？
 - 災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。
固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。
 - ☆ ふだんでも体験できる期間があるので、家族で試してみよう。
 - 遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しておこう。
 - ☆ 連絡の中継をしてもらえます。

あらう



きず ぐち
傷口についた砂やどろ、
よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルや
ハンカチでおさえる

あげる



きず ぐち しん ぞう たか
傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)

ひやす

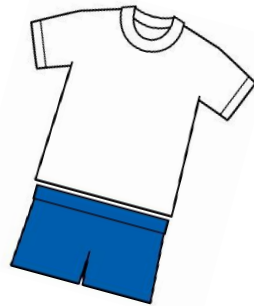


ぬらしたハンカチやビニール
袋に入れた氷などでひやす

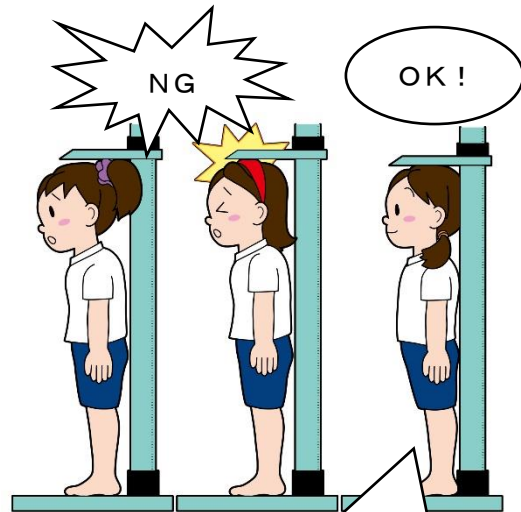
【保護者の皆様へ】

発育測定があります。

26日(月)	5, 6年生
27日(火)	4年生
28日(水)	3年生, 青空1~3組
29日(木)	1年生
30日(金)	2年生



半袖、短パンの体育着を持たせてください。また、髪の毛は頭頂部や後頭部で結ばないように、ご協力をお願いします。



身長を測るとき、妨げにならないような髪型で登校させてください。

緊急!でも正確に! 119 救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、所在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体が、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



携帯電話・スマホから通報したときは...

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない



9月1日は「防災の日」9月9日は「救急の日」です。災害も、怪我也起こらないことが一番ですが、もしもの時のためにご家庭での備えについて確認する機会にさせていただければと思います。

「ローリングストック」って何?

外国のロックバンド? いいえ、「効率的」に「おいしく」災害に備える方法です。

