

ほけんだより

常総市立飯沼小学校 令和6年9月2日発行



2学期が始まりました。夏休み、のんびり過ごせましたか。
 まだまだ日中は暑い日が続きますが、夕方になると、風に秋の気配を感じたり、虫の音が聞こえてきたりするようになりました。夏休みモードは切り替えて、生活リズムを整えて、体も心も学校モードに戻していきましょう。



9月の健康診断の予定

- 9月3日(火)・・・身体測定(1～3年生)
- 4日(水)・・・身体測定(4～6年生)
- 9日(月)・・・衛生検査
- 30日(月)・・・学校保健委員会

○身体測定は体操服の半袖半ズボンで行います。髪をしばる場合には、頭の上や後ろでしぼらないようにしてください。

○衛生検査は、つめ、ハンカチ、ティッシュ、朝の洗顔と歯みがき、名札の6項目を調べます。ハンカチ・ティッシュは、忘れずに毎日きちんと持ってこよう。

保護者の方へ

★暑い日が続いています。1学期に引き続き、水筒の持参をお願いします。汗をたくさんかくお子さんは、ハンカチとは別に汗ふきタオルや着替えの準備をお願いします。

★夏休み中に眼科や歯科などを受診し、治療が済んだお子さんも多いかと思えます。治療が済んだ場合は、“受診報告書”を提出してください。“受診報告書”は治療が済んだ後に保護者の方が記入し、学校まで提出していただくものです。学校ではそれを確認して、受診が済んだものとして扱っています。受診が済んでも提出されませんと、未受診者として扱ってしまい、治療を勧めるお便りを繰り返し出してしまうこととなります。お手数をおかけしますが、忘れずに提出をお願いします。なお、治療が完全に終わる前に、治療中とのお返事をくださる保護者の方もいらっしゃると思いますが、治療を終えてからの報告をお願いします。

9月1日、9月9日は何の日？

9月1日は「防災の日」です。皆さんが生まれるずっと前、1923年の9月1日に関東大震災という大きな地震が起きました。この地震では、たくさんの家が壊れたり、多くの方がけがをしたり亡くなりました。災害の怖さを忘れないよう意識を高めるために1960年に防災の日として制定されました。9月9日は「救急の日」。救急とは、急に大変なことが起こった時にそれを助けることをいいます。急に病気になった人やけがをした人に応急の手当てをすることも含まれます。

けがや災害から「自分」や「相手」を守るために、準備をしたり普段から繰り返し学んで知識を蓄えておくことが大切です。いざというときに、何もできなかった...ということがないように、意識しておきましょう。

RICE

打撲や捻挫をしたときに、痛みや腫れを少なくする応急処置です。覚えておこう。

Rest 安静にして動かさない
Icing 痛いところを冷やす
Compression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫
Elevation 挙上 心臓より高く上げる

そのケガ、どうすれば防げた？

授業に遅れそうに走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

地震対策

9月1日は防災の日。おうちの人と確認してみよう！

おうちで (じ し ん た い さ く)

- 寝室**
 - なるべく家具を置かない
 - 置くときは背が低いものにする
 - 出入り口の近くには置かない
- 本棚**
 - 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
 - 重い本は下の段へ
 - ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ
- 玄関**
 - 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
 - 非常用持ち出し袋を準備しておく

災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

- 飲用水**
 - 命を守るための水
 - 必要量: 1人あたり1日3ℓ (最低でも3日分) (=2ℓペットボトル約5本)
- 生活用水**
 - 手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水
 - 必要量: あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。

ぜひできることからやってみてください