

ほけんだより

9月

令和7年

おおさかしりつ玉川小学校

2学期が始まって1週間が経ちました。学期はじめは、生活リズムの変化で体調を崩しやすいです。また、まだまだ暑い日が続くため、熱中症にも注意が必要です。規則正しい生活を心がけて、体も心も元気に過ごしましょう。

ぼうさい 防災

～外出先での地震対策～

いつどこで大きな災害に合うかわかりません。いつどこで起きても安全に避難ができるようにしっかりと対策をするようにしましょう。



こうそう 高層マンション・ビル

高層階では地表より揺れが長く・大きくなることがあります。あわてずに丈夫な机などの下に身を隠して地震がおさまるのを待ち、階段で避難しましょう。

エレベーターの中

全階のボタンを押し、最初に停止した階で降ります(ただし、その階の状況を見極めることも重要)。閉じ込められた場合は非常用呼び出しボタンを押し、外部からの指示・救助を冷静に待ちます。

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、カバンを頭の上にのせて頭を守りましょう。



バス・電車の中

大きな揺れが来ると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとすると危険です。



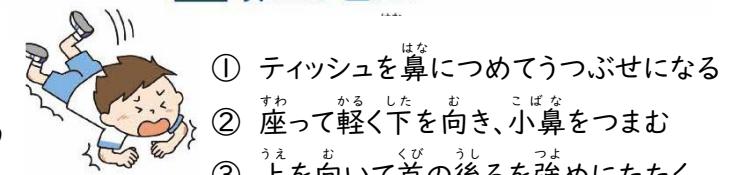
9月9日は救急の日です。

学校でけがをしたとき、放課後にけがをしたとき、誰かがけがをしているとき人を助けることができるよう、しっかりと手当の仕方を覚えておきましょう。

応急手当 クイズ

1 グラウンドでころんで すり傷ができ、砂だらけに!

- ① 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- ② そのまま保健室で手当をしてもらう
- ③ 砂を手ではらい、すぐに消毒をする



2 サッカーボールが顔に当たって、 鼻血が出た!

- ① ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- ② 座って軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ③ 上を向いて首の後ろを強めにたたく

3 給食のおかずをこぼして やけどをしてしまった!

- ① 放っておいて治るのを待つ
- ② すぐに流水で洗い流して冷やす
- ③ できてしまった水ぶくれをつぶす

4 バスケットボールを 取りそこねて、つき指した!

- ① 痛みが治まるまで様子を見る
- ② あたためながら引っぱる
- ③ 動かさないようにして冷やす



こたえ 1①・2②・3②・4③



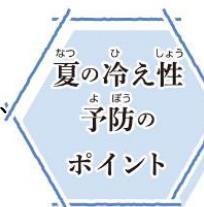
☆冷房の効きすぎに注意しよう

設定温度を調整。公共の場所などでは、

長そで一枚はおりましょう



暑いはずなのに手足が冷たい、背中がぞくぞくしたことはないですか。それは体が冷えている証拠。頭痛や腹痛など体調不良の原因にもなります。



☆お風呂は湯船につかる

湯船につかると血の流れがよくなり、体全体が温まります。



☆冷たいもののとりすぎに注意しよう

涼しい場所では温かいものをとるなど、冷たいものばかり取らない工夫をしましょう。