



島屋小学校 保健室
令和3年9月号

なが みじか なつやす お
長いようで短かった夏休みが終わりました。のんびり過
すことができましたか？感染拡大によって、家で過ごす時間が
なが なつやす にほんじゅう も あ なつ
長かった夏休みですが、日本中が盛り上がった夏でもあったと
おも とうきょう かいさい
思います。東京オリンピックが開催されたからです！

オリンピック選手達は、コロナに苦しむわたしたちに、元気
えがお あた せんしゅたち う と むね
と笑顔を与えてくれました。選手達から受け取ったパワーを胸
に、充実した2学期を過ごしましょう！

げんざい とうきょう かいさい おうえん
現在も東京パラリンピックが開催されています。みんなで応援しましょう！



そと かえ
外から帰ったら
「手あらい・うがい」
きをぬかずに続けよう！



休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト！



まずは朝 10 分早く
おきてみる



朝、バタバタしないよう
前の日に準備しておく

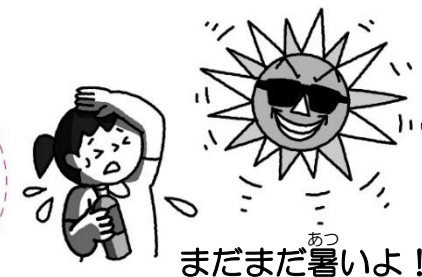


朝食後は出なくても
便座にすわってみる



睡眠時間はだいじ
夜は早く寝る

そと
外であそんでいたら
とも
友だちのようすがおかしくなってきた…
ねっ ちゅう しょう
熱中症かもしれない！



とも
友だちのようすがおかしい！

- 手足がしびれる、足がつる
- めまい、ふらふらする
- 気持ち悪い、吐きそう
- 頭が痛い、がんがんする
- 力が入らない、すわりこむ
- からだがだるい



**あなたに
できること**

じ ぶん みず の
自分で水が飲める？

- 冷たいスポーツドリンクや
経口補水液を飲ませよう

- 自分で飲めない時は
無理に飲ませない

▶気道に流れ込んだり、吐いてしまうので危険



おう きゅう て あて
応急手当をしよう

- 涼しいところに連れていく
▶風通しのいい木かげかエアコンの部屋

- 服をゆるめる

- 冷やす

▶ぬれタオルをあてたり、
水をかけて、うちわであおぐ

▶氷のうをわき・くび・足のつけねにあてる



おとなを呼ぼう

- 「だれが」「どこで」
「どんなようす」かを伝えよう

- その場に何人もいたら、一人は
おとなを呼びに行き、他の人は
応急手当を始めよう



出かける時は
帽子 飲み物を
忘れずに！



とうきょう 東京オリンピックで話題！世界中で通じる
ことば

ピクトグラム

とうきょう 東京オリンピックの開会式で、右の絵のような
オリンピック競技のポーズをとるパフォーマンスが注目を集めました。

これは「ピクトグラム」といって、文字の代わりに絵を使って、それが何
かをわかりやすく示したものです。「絵文字」とも呼ばれます。

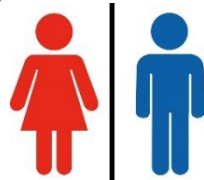
文字が読めない人、日本語が分からない人でもかんたんに理解できる
ので、さまざまな場所で使われています。



たばこ禁止



障がいがある人も
利用できます



トイレ



エレベーター



このピクトグラムは、防災でもたくさん使われています。



非常口

非常時に避難するとき
に使う出入り口です。



災害時避難所

災害が発生したときの
避難所です。



津波避難ビル

津波が発生したときの
避難所です。

島屋小学校には、3つすべての
ピクトグラムがあります。探
してみよう！

地震や火事などの災害が起きたときには、このようなピクトグラムが
避難するための目印になります。

もしものときのために、避難のしかたを
確認しておきましょう。



「もしも」のための 防災レベル検定

日頃からの心がけ編

部屋の中が散らかっていると、逃げようと
したときにケガをしてしまうかもしれません。
普段から片付けておきましょうね。
また「誰が」「いつ」発信した情報なのか
を、正しく見聞きする力も大切です。

学校で確認しておきたいこと編

薬品が置いてある理科室や、コンロのある
家庭科室など、地震や火事が起きたときに危
険な場所を確認しておきましょう。消火器や
AEDを使うときは、先生や大人の人に協力
をお願いしてください。

おうちの人とできること編

家にいるときや、会社や学校に行っている
ときに分けて、災害が起こった場合の役割分
担や連絡方法を、おうちの人と確認しておき
ましょう。また、年に2回は非常用持ち出し
バッグの中身の点検をしましょう。

いざというとき編

危険なところは… 照明器具、テレビ、
本棚、先生のイス、時計
他にもあるよ！
授業中に地震が起こったときは、
先生の話をよく聞いて避難しましょう。

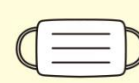
非常用持ち出し バッグの中身は…



飲料水



非常食



マスク



懐中電灯



歯みがき
セット



ウェット
ティッシュ



布ガム
テープ



軍手



タオル



ライター



ポリ袋



カイロ



救急セット



乾電池



多機能
ナイフ



携帯ラジオ



ヘルメット



携帯トイレ



モバイル
バッテリー



現金