

9月 ほけんだより

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごすことができましたか？生活リズムは不規則になっていませんか？日中はまだ暑い日が続きます。夏休みモードをリセットし、熱中症に気をつけて元気に楽しく学校生活を送りましょう。



あなたにもできる救命処置

応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う すり傷
傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

冷やす ねんざ、打撲、突き指
ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

押さえる 切り傷
清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

- AEDの電源を入れる。
- 音声の指示通りにパッドを貼る。
- 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。

AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。



AEDは、倒れた人を助けるための機械です。
中央小学校では職員室と保健室に設置しています。

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

防災豆知識

非常口の表示には2種類ある
非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。

ホイッスルが命を救う
動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

懐中電灯とペットボトルが照明に
懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。

9月の予定

★身体測定は体そう服でおこないますので
わすれずに持ってきてくださいね☆

	ひ 日にち	がくねん 学年
身体測定	9日 (月)	1・2年生・3年2組
	10日 (火)	4・5・6年生・3年1組

