

ほけんだより



水戸市立鯉淵小学校  
令和5年8月28日

今年の夏は、昨年を上回るほどの猛暑でしたが、4年ぶりにコロナの制限のない夏休みとなり、思い思いの夏を満喫できたのではないのでしょうか。  
新学期も、まだまだ残暑が続きます。「早寝」「早起き」「朝ごはん」で、生活リズムを立て直し、元気に2学期のスタートを切りましょう。

9月の保健目標  
けがを防ごう

9月の安全目標  
けがの防止に努めよう



8・9月の保健安全行事

- 8月29日(火) 身体計測 (1~3年)
- 30日(水) 身体計測 (4~6年)  
避難訓練(地震)
- 9月 1日(金) 安全点検



9月1日「防災の日」

もし、〇〇で地震が起きたら？

①登下校時

・倒れやすい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もあるので、かばんを頭に乘せて頭を守ります。



②学校

・教室では机の下に入り、机の脚をつかみます。それ以外の場所では、物が落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



③自宅

・ドアや窓が開かなくなる場合があります。揺れが収まってきたら、すぐ開けて出口を確保し次の揺れや避難に備えます。



④スーパー・お店

・手荷物で頭を守り、棚やガラス・照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



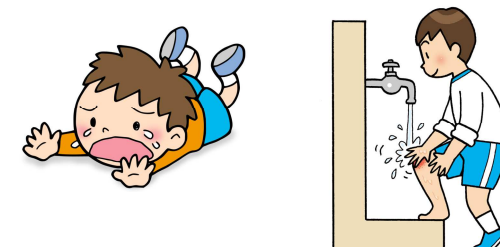
9月9日「救急の日」

こんなときどうする？ 運動と応急手当クイズ!!

①~③の中から、正しいものを選びましょう!(答えはイラストの下にあります。)

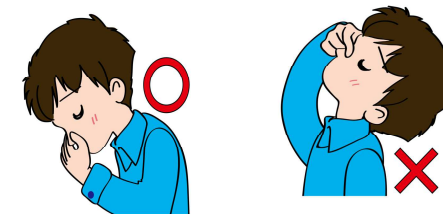
1 校庭で転んですり傷ができ、砂だらけに!

- 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してもらう。
- ③ 砂を手で払い、すぐに消毒する。



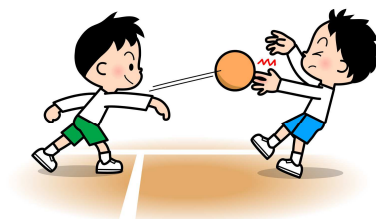
2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

- ① ティッシュを鼻に詰めて、上向きに寝る。
- ② すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ。
- ③ 上を向いて小鼻をつまむ。



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった!

- ① マッサージしながら、少しずつのばす。
- ② ついていない足で、その場でジャンプする。
- ③ 氷などで冷やしながら、軽めにたたく。



4 ドッジボールを取りそこねて、突き指した!

- 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】1...① 2...② 3...① 4...③

まだまだ暑い日が続きます!

WBGT(暑さ指数)31℃以上の場合は、体育や外遊びを中止としています。

- ・ 紅白帽を必ず着用しましょう。
- ・ こまめに水分をとりましょう。
- ・ マスクの着用については、個人の判断ですが、運動時は、特別な理由のない限り、マスクを外しましょう。



まだまだ暑い日が続きます。水筒・汗ふきタオルを持って登校しましょう。

