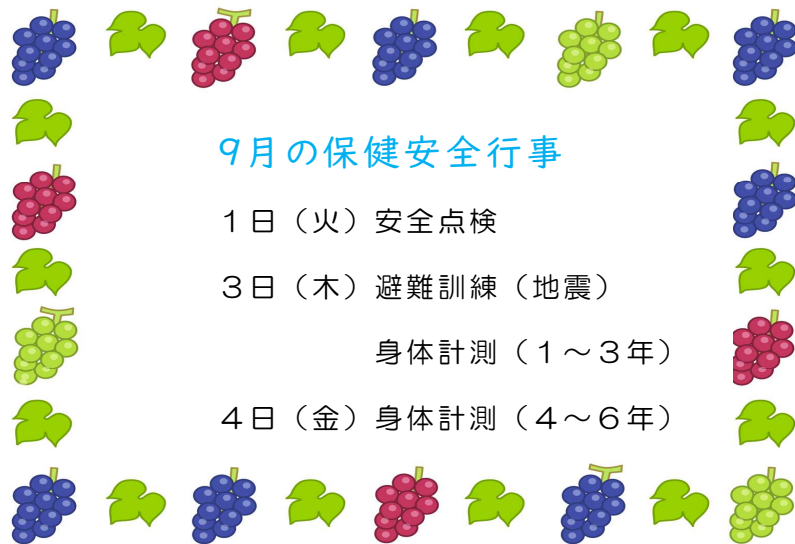
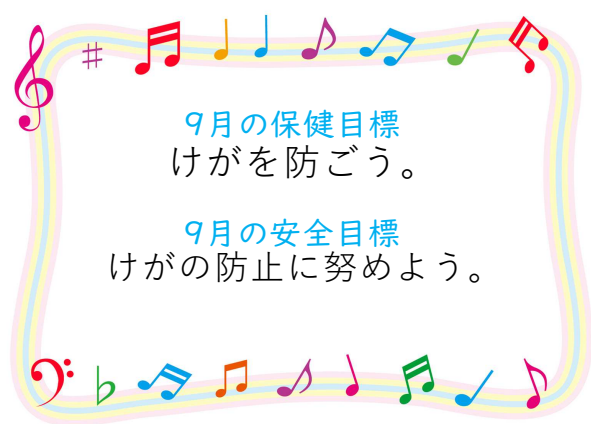


水戸市立鯉淵小学校
令和8年9月1日

夏休みが明け、校舎内に子供たちの元気な声が戻ってきました。
今年の夏休みも暑い日が続きましたが、大きなけがや病気もなく、全員元気に顔を合わせることができ安心しました。
まだまだ暑い日が続きますが、「早寝」「早起き」「朝ごはん」を心がけ、学校生活のリズムを取り戻しましょう。



もし、今、地震が起きたら？

9月1日は、防災の日です！

●学校にいる時

教室では、机の下に入り、机の「あし」をつかみます。
机がないところでは、ものが落ちたり、倒れたりしにくいところで身を小さくかがめます。



●通学路にいる時

塀や自動販売機など、倒れやすいものから離れ、カバンを頭に乘せて頭を守ります。

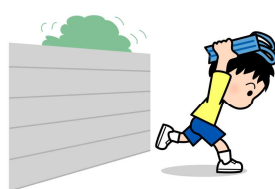


●家にいる時

揺れがおさまってきたら、ドアや窓を開けて出口をつくり、次の揺れや避難に備えます。

●ショッピングセンターなどにいるとき

カバンなどの持ち物で頭を守り、棚や照明など倒れやすいもの・落ちやすいものから離れます。出入口は、人が一斉に押し寄せることがあるので、落ち着いて避難します。



保健室へ行く前に

けがをしたら、まずは自分でできることがあります！

「けがをしちゃった、保健室へ行かなくちゃ!!」
でも、その前に自分でできる大切なことがあります。治りをよくするために、とても大切なことですので、ぜひご家庭でもお子さんと一緒に確認してみてください。

転んでひざをすりむいた！

水道水で傷口をしっかりと洗い流す。砂や土、細かいゴミなどをていねいに落とす。

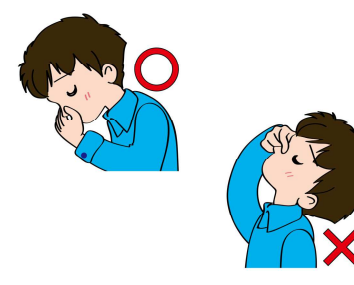
↑
傷口を水でぬらすだけの人がいます。



鼻血が出た！

少し下を向いて、親指と人差し指で小鼻を強くつまんで止血する。

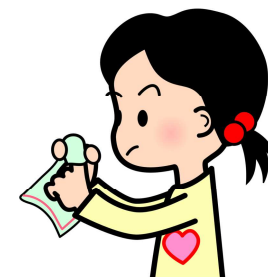
↑
上を向くと、のどに血液が流れてきてしまいます。



カッターやはさみで指を切った！

清潔なハンカチなどで傷口をおさえ、心臓より高くあげて止血する。

↑
心臓より高くあげると血が止まりやすくなります。



目にゴミが入った！

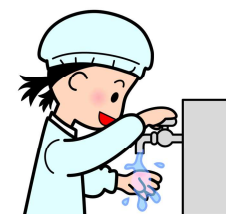
まばたきを繰り返して涙で洗い流す。
きれいな水を入れた洗面器に顔をつけて、まばたきをする。



やけどをした！

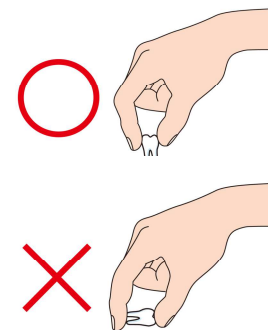
水道水で痛みがなくなるまで冷やす。

↑
とにかく、流水で冷やすことが一番です。



転んで歯が折れた！ 転んで歯が抜けた！

歯の根元は持たず、上の方を持ち、軽くうがいをして保健室へ！



保健室からのお願い

体調が悪く、授業が続けられないというお子さんからは、「朝ご飯を食べてない」「朝ごはんは菓子パンだけ」「2～3日に1回しか、うんちが出ない」という話をよく聞きます。。

朝、排便していないと、授業中に腹痛が起きたり、給食後にトイレに殺到したりという問題もあります。

あと少し「早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、トイレに座って排便をする習慣」をつけてみてください。学校で体調不良になることなく、元気に1日を過ごせるはずです。