

# ほけんだより

2学期  
スタート号

春日部市立幸松小学校 R6. 8. 29

2学期がスタートしました!  
今年の夏休みは暑かったですね。  
みなさん元気に過ごせましたか? 楽しい思い出は、できましたか?  
さあ、今日から気持ちを切り替え、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



# 9月9日は救急の日です

知っておこう 応急手当

すり傷ができた! → 傷口を洗う



つち すな  
土や石などが  
とれるように

指を切った! → 止血する



きれいなハンカチが  
あるといいね

やけどした! → 流水で冷やす



鼻血が出た! → 鼻をつまんで下を向く (上は向かない)



ほか 他にも、自分でできる 応急手当 があるかなあ。  
もし誰かが、けがしたときに 手伝えるといいなあ。

覚えて  
おきたい

## RICE

応急手当の基本の頭文字です

### Rest

安静にして  
動かさない

### Icing

痛いところを  
冷やす



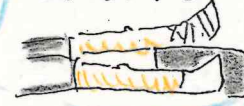
### Compression

押さえて  
圧迫



### Elevation

高くあげる



## 年に1度はチェック! 救急箱

- 期限切れのものは、ないか?
- 開封してから時間がたったものは、ないか?
- ばんそうこうやガーゼなど 数は足りているか?
- 薬の添付文書は一緒に入っているか?

あうちのひと一緒に  
にチェックをしよう。  
救急箱に何が入  
っているか知っておこう。

使うときは、あうちのひと  
子にからにしましょう!

## 夏休みモードから 学校生活モードに!



早く寝ると... 早寝ができそうだね!



生活習慣カードを使って  
学校生活のリズムに  
もどして!!



# 9月1日は防災の日



## 地しんだ!! こんなときどうする?

### 家...

- すぐに机やテーブルの下に入る。
- ゆれがおさまっても1人で重くかす。おうちの人や近所の人と一緒に行動しよう。

### 外...

- 家の塀や電信柱など倒れそうなものから、はなれる。
- カバン、上着などで頭を守りながら近くの公園、安全な場所へ避難しよう。

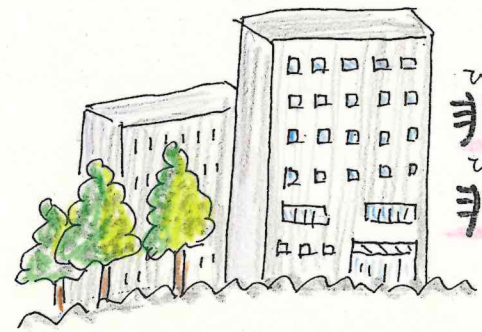
### 学校...

- ろうかの窓ガラスには近づかない。
- 教室内では机の下に入る。校庭では、近くの人と一緒に中央に集まる。
- ゆれがおさまったら先生の指示にしたがって落ちついて動こう。

### エレベーター...

- 全部の階のボタンを押して、また階で降りよう。
- もしも閉じ込められてしまったらインターホンで助けを呼ぼう。

### これどこにある?

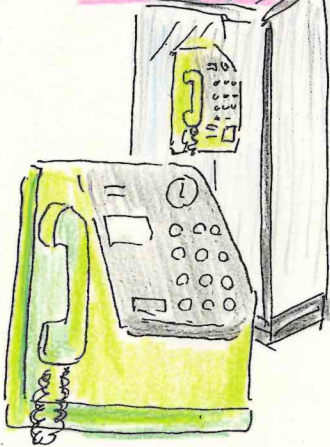


非常階段  
非常口

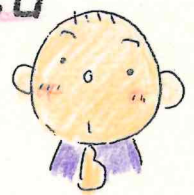


AED

電話ボックス



公衆電話



☆学校の中、よく行く場所など、どこにあるか確認しておきましょう。

### ～保護者様～

夏休みが終わり2学期がスタートしました。今年の夏は暑さが、とても厳しかったです。そして、まだまだ暑さ(40度近くなることは、ないと思いますが)が続きます。学校でも熱中症予防に向けて子どもたちに声かけ等、行いますが、ご家庭でも規則正しい生活(早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち)、水筒、汗ふきタオルの準備などよろしくお願ひします。

## 防災家族会議開催

話し合っておきたい  
議題は...

### 議題1 避難場所・集合場所

避難場所はどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するか決めておきましょう。



### 議題2 連絡方法

スマホが使えなくなる場合があります。どこにどのように連絡をとるのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。

子どもたちだけのとき...  
どうするかも話し合っておこう!



### 議題3 非常用持出し袋・備蓄

非常用持出し袋の中身や食料品の備蓄は十分か確認しましょう。賞味期限が近いものは、食べてしまって新しく買い足しましょう。

