

# ほけんだより 9月

春日部市立幸松小学校 R7.8.29

2学期がスタートしました!!

夏休みは暑い日が多かったですね。  
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て  
生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



学校モードに切り替えよう!!



朝は余裕を持って  
同じ時間に起きる。



朝ごはんをちゃんと  
食べる。



寝る前にテレビ、ス  
マホを見るのをやめて  
早めに寝る。



生活調べカードを使って、学校生活のリズムに  
もどしていきましょう。提出は9月16日(火)です。

# 9月9日は救急の日です

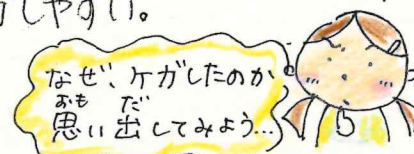


ケガを防ごう (運動前)

- ① つめを切る 長いと自分や周りの人がケガするかも。
- ② くつのサイズ 脱げたりくつずれしたりとケガの原因に。
- ③ 朝食を食べる 体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けない。
- ④ 前日はよく寝る 寝不足だと判断力が落ちてケガしやすい。
- ⑤ 準備運動をする 急に体を動かすとケガしやすい。



どんなときにケガしやすい?

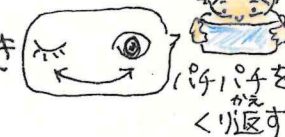


...▶ あわてているとき、時間がなくていそいでいたとき  
遊具(ブランコ、すべり台など) ルールを守らなかった? ぶざけていた?  
周りを見ずに行動したとき (廊下、通路など) いつもの場所だから  
油断した?)



応急手当

- ① おき傷... 水道水でよく洗う
- ② 鼻血... 鼻をおさえて下を向く
- ③ やけど... 水道水でよく冷やす
- ④ 目にゴミ... 洗面器にためた水に顔を付けてまばたき
- ⑤ 打撲・ねずみ Rest 安静 Icing 冷却
- RICE (ライス) Compression 圧迫 Elevation 挙上





# 9月1日は防災の日

## 「地震対策」



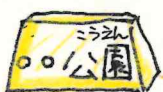
地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものをへらす。  
非常用持ち出し袋を準備しておく。



なるべく家具を置かない。  
置くときは背が低いものにする。  
出入り口の近くには置かない。



すぐに机やテーブルの下に入ろう。  
ゆれがおさまっても一人で動かず、おうちの人や近隣の大人のひとと行動を。



家の塀や電信柱などから離れてカバン、上着で頭を守りながら近くの公園など避難場所に向かう。



エレベーターの中では全部の階のボタンを押し、とまった階で降りよう。もしとじ込まれたらインターホンで助けを呼ぼう。



突っ張り棒やストッパーなどを設置して固定する。  
重い本は下の段へ。  
ひもやベルトなどで本が飛び出すのを防ぐ。

避難場所や連絡がとれなかったとき、どうするか。おうちの人と確認をしておきましょう。  
避難グッズも一緒に中の物(賞状期限など)を確認しましょう。



～保護者様～

夏休みが終わり2学期がスタートしました。今年の夏休みも暑さが厳しかったです。9月に入っても暑さは続きそうです。学校でも熱中症予防に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、水筒、汗ばきタオルなどの準備をよろしくお願いいたします。

## 9月1日は防災の日

### 正常性バイアスってご存知ですか？

人間は「災害が起こると言われていても、他の地域が被災していても、なぜか、つい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを正常性バイアスあるいは楽観主義バイアスなどと呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることもあります。

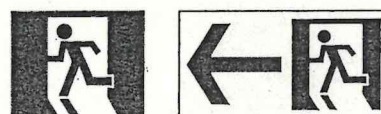
災害が起こったら正常性バイアスが働かないように意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら「なにより命が大事」「逃げなきゃ」と声をかけてください。

### ＜防災豆知識＞

#### ▶非常口の表示は2種類

背景が緑色のマークと白色のマークがある。

緑色は「ここが非常口だよ」、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」。いざというときに間違えないようにしましょう。



#### ▶ホイッスルが命を救う

助けを呼ぶとき、ずっと声が出せるとは限らない。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る。

#### ▶懐中電灯とペットボトルが照明に

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せる。

※もし牛乳があれば数滴入れると明るさが少し増す。



9月末、ロシアの海で起きた地震により、太平洋側の多数の県に津波警報が発令されました。  
地震などいつ、どこで起こるかわからないです。