

ほけんだより 9月

令和6年 8月27日
多摩市立聖ヶ丘小学校
校長 高藤 浩



いよいよ、学校が始まりました。お友達や先生に会えるのが楽しみです。もしかしたら、長い休みだったから、学校のリズムに戻れるか、不安に思っている人がいるかもしれません。でも、大丈夫です。朝起きたら、朝食を摂りましょう。朝食を摂ると、体のスイッチと頭のスイッチがオンになります。二つのスイッチをオンにして、学校に来てくださいね。待っています！

9月の保健行事

各学年の計測があります。体育着を忘れないようにしましょう。

| 1年生 | 2年生 | 3年生 | 4年生 | 5年生 | 6年生 |
|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 13日(金) | 10日(火) | 6日(金) | 5日(木) | 9日(月) | 5日(木) |

12日(木)9時～ 小児生活習慣病予防健診(5年生希望者・6年生転入者のうち希望者のみ。)

ご協力をお願いします！



給食当番をする時は、マスクを着用します。また、急に体調が悪くなってもあります。ランドセルに、マスクを2枚(予備も含めて)入れておくように確認をお願いします。

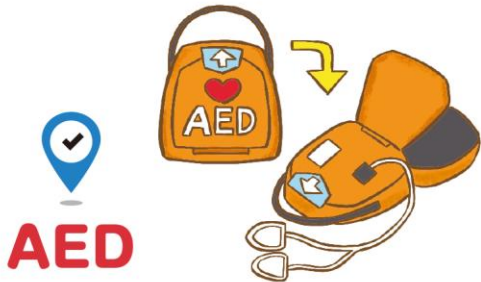
学校からマスクを借りたら、新しいものをビニールに入れて返却してください。

9月の保健目標

じょうぶなからだをつくらう。



どこにあるか知っていますか？



AED
 心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口
 地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話
 駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。



非常時に持ち出す物を、確かめておきましょう。

避難場所 知ってる？
 いざという時のために家族で集合場所を決めておきましょう

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう



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

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も、なぜか「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。

災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、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」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類