

がっ ほけんもくひょう からだ きた
9月の保健目標 体を鍛えよう

がっ あんぜんもくひょう さいがいじ こうどう かんが
9月の安全目標 災害時の行動を考えよう

ねんせい
今度は1年生3人が・・・ありがとう！

机を見つめて何をしているのかな？と思ったら、〇〇くん、〇〇くん、〇〇〇くんが1階の生活学習室（放課後子ども教室で使用している部屋）の机をきれいにしてくれました。放課後に宿題をしていて、机が鉛筆でたくさん黒くなっていることに気がついたそうです。「みんなで使っているところだから」と言いながら消しゴムでいねいに集めてゴミに捨ててくれました。

みなさんは、普段から身の回りを片付けて教室を出ていますか？「身の回りを清潔にすることは健康な生活につながるよ！」と3年生の保健学習でも伝えていきます。この行いが毎日続いてくれることを願っています・・・。



(((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A))) (((A)))

9/9 は救急の日

つぎのうちの、正しいのはどちらでしょう？

Q.倒れている人を見かけたら・・・

A ゆさぶって お起こす	B 声をかけて 意識があるか 確認する
------------------------	----------------------------------

正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

Q.119番通報をしたら・・・

A 落ち着いて ゆっくり話す	B 急いで 早口で話す
--------------------------	-----------------------

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。



8月のほけんしつ

けが	3人 (ねんざ・すりきず)
びょうき	1人 (おなかがいたい)
その他	1人 (ふくがぬれた)
合計	5人

来室は少ないですが、大きいケガが発生しています。



ほけんしつまえ 保健室前に、5年生の「保健」で勉強した内容がのっています！みてね！

4年生 「大きくなってきたわたし」



生後11ヶ月のときと比べて・・・



1年生のときと比べて・・・

〇〇さんと〇〇さんに出会ったのは小学1年生の入学式でした。それからもう4年・・・「はいね～！」と言いながら、自分の体がどれくらい大きくなったか調べる学習を行いました。同じ時期の1年生の時の写真や動画をみたときは、「この頃の方がしっかりしている。」「妹が話しているみたい（声がそっくり）！」とさまざまな感想があり、3人だけの教室が笑い声でいっぱいになりました。自分のからだの変化を数字や表にすることで、発育の仕方には個人差があることを2人とも学ぶことができてよかったです。次の時間は思春期に現れるからだの変化について学びます。

非常用持出袋の中身は？

9月1日は防災の日。避難の時に持ち出す「非常用持出袋」は用意できていますか？玄関か家の出入り口に近い場所に常に置いておきましょう。

《非常用持出袋の中身》

貴重品類 公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など



避難用具 懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池も忘れずに



生活用品 毛布や軍手、缶切りやライターその他、携帯用トイレやカイロも役立ちます

救急用具 絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など。処方箋の控えもあると安心です



非常食品 缶詰、飲料水など最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です



衣料品 下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具も役立ちます

(消防庁 非常用持出品チェックシートより)

9月1日は防災の日

9日は救急の日でした！



1923年9月1日は関東大震災の起きた日です。災害への認識を深め心構えを持つことを目的として、1960年に防災の日が制定され、毎年各地で防災訓練などが行われています。

いつ起きるかわからない自然災害。今年は今までよりも「防災」という言葉の重みを感じました。これを機会に、外出先などで災害に遭った場合の避難の仕方や連絡方法など再度確認しておきましょう！

非常食の点検・買い替えを しましょう



応急手当の基本は

