



令和6年9月
千代田小 保健室
おうちの人といっしょに
よみましょう。

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。
夏休み中も、生活リズムに気を付けて過ごせましたか？
まだまだ暑い日が続いているので、水分補給と休憩をこまめにとり、熱中症
予防もしていきましょう。



9月1日は防災の日です。災害はいつ起こるかわかりません。この機会に、
避難場所や連絡手段を家族で確認し、いざという時に備えられると良いですね。



9月の予定

3日(火) 腎臓側わん症2次検査(該当者)
4日(水) 身体計測(4~6年生)
5日(木) 身体計測(1~3年生)

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



身体計測を行います

9/4(水) 4~6年生
9/5(木) 1~3年生
場所: 保健室

- * 体操服を忘れずに持ってきましょう。
- * 当日は、計測しやすい髪型で登校しましょう。
(お団子やポニーテールは×!)
- * 計測中は静かにしましょう。



※健康の記録(黄色い冊子)は、9/11(水)に配付します。
身長と体重の数値をご確認の上、9/17(火)までに学級担任まで提出をお願いします。
なお、昨年度まで押印していただいていたことが、今年度は必要ありません。

9月1日は防災の日



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

9月の保健目標「けがの予防と手当てについてしよう」

千代田小

けがが多かった場所ベスト3

① 校庭

② 教室

③ 階段

休み時間にけがをする

人が多いです！

1学期に、学校でけがをして保健室を利用した人の人数は222人でした。

その内、けがをした人が一番多かった場所は校庭で、休み時間に転んですり傷が出来て保健室に来る人が多かったです。

遊びに夢中になり、お友だちとぶつかって転ぶ人もいました。

また、休み時間や掃除中は教室でのけがも多く、ロッカーや机の角にぶつかってけがをする人もいました。

周りにキケンがないか確認しながら、楽しく安全に学校生活を過ごしましょう。

そのケガ、
どうすれば防げた？



授業に遅れそうで走っていたら、
廊下の角を曲がったとたん、
友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、
濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、
階段から飛び降りてねんざした



自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるようになろう
応急手当

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

千代田小のAEDは体育館にあります。いざという時に備えて覚えておこう！

切り傷



傷口を水で洗い、
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

AEDの設置場所は

たいいくかん
体育館

