

ぼけんだよい

(お家の人と読んでね!) 令和5年9月1日 常総市立豊田小学校



「夏休みモード→学校モードへ」

長い夏休みが終わりました。みなさん、けがも病気もなく元気に過ごせましたか?今年はずいぶん制限のない夏休みで、家族や友だちと外出したり、遊んだりできたのではないのでしょうか?

熱中症の心配はありましたが、楽しい思い出ができたことと思います(*^^*)

さて、2学期が始まりましたが、まだまだ夏休み気分から抜け出せず、「夏休み」→「学校」モードへの切り替えがうまくいってない人がいるようです。

生活リズムを整えて2学期も元気に過ごしましょう!

★まずは早起き!

朝

★体を動かす

昼

★お風呂で温まろう

夜

今月の保健目標 **ケガに気をつけよう!**

応急手当の

あいうえお



あ んせいにする

ケガをしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治りが遅くなったりします。

う え にあげる

内出血や痛みを軽くするため、ケガをしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

い たみがなくなるまでひやす

冷やすことで、腫れや出血を抑えることができます。氷や保冷材は、直接あてないようにしましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。むりに抑えたり、きつくしめすぎたりしないようにしましょう。



9月1日 防災の日 9月9日 救急の日

防災クイズ ○か×で答えてね!
8問以上できたら、きみは「防災はかせ」



- 1 飲料水は水道水をわかして保存する。
水道水には塩素が含まれているので、沸かすと長持ちしません。
- 2 大雨で浸水した道を歩くときは、長ぐつをはく。
長ぐつは、中に水が入ると歩けません。スニーカーがオススメ!
- 3 消火器を使うときは、最初に安全ピンをぬく。
「ピン、ホース、レバー」の順で、使用します。
- 4 もし、建物に閉じ込められたら、助けが来るまで大声で叫び続ける。
体力を消耗してしまうので、近くにあるものをたたいて音を出しましょう。
- 5 火事や地震で逃げるとき、エレベーターを使ってはいけません。
停電のときは、エレベーターに閉じ込められる心配があります。
- 6 火事でけむりが出ていたら、姿勢を低くして逃げる。
煙は上に進むので、姿勢を低くして壁に沿って横か下に逃げましょう。
- 7 雷が鳴ったら、大きな木の下に避難する。
木に雷が落ちると大変危険です。建物か車の中に逃げましょう。
- 8 おうちの人がいなとき、大きな地震が来たら、一人でも避難所に行く。
近所の大人に話して、連れて行ってもらいましょう。
- 9 地震が来たら、家からすぐに飛び出す。
すぐに飛び出すと、物が落ちてきてケガをするかもしれません。ゆれがおさまるまで、テーブルの下などに避難しましょう。
- 10 地震が来たときに火を使っていたら、すぐに消しに行く。
火を消すのは、ゆれがおさまってからにしましょう。

