



令和8年9月11日
新谷小学校
保健室より
おうちの人とみてね

2学期が始まって2週間が経ちました。みなさん、生活リズムを夏休みモードから学校モードに切り替えることはできましたか。夏休みが終わり、新しい学習や行事が始まる9月です。夏休み中にくずれた生活リズムを整え、元気に学校生活を送りましょう。まだまだ暑い日が続きます。タオルを持ってきたり、水分を多めに準備したりして、熱中症対策をしましょう。

#地震だ! 場所別 最初にとるべき行動は?

家にいるとき	屋外にいるとき	ショッピングモールなどにいるとき
机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。	建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。	棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。

自分でもできる! 応急手当

1学期にケガが理由で保健室を利用したのは239人でした。1番多かったケガの種類は「すり傷」、1番多かったケガの部位は「ひざ」、1番多かったケガの理由は「転んだ」でした。ケガをしないように気を付けて生活することも大事ですが、ケガをしたときに正しい応急手当を自分で行えるようになることも大切です。今回は4つのケガの応急手当をしょうかいします。



ききず 切り傷 (とがったものなどが当たって血が出る)
→きれいなガーゼなどを当てておさえる。



すり傷 (転んだときにすりおいて血が出る)
→水道水でよくあらい、ばんそうこうをはる。



やけど (熱いものをさわって痛くなる)
→水道水でよくひやす。
みず 水ぶくれはつぶさない。



めにゴミが入った
→顔を水につけて、何回かまばたきをする。

保護者の皆様へ

2学期の身体計測と視力検査の結果を配付しています。裸眼視力(眼鏡使用者は矯正視力)がB以下の場合、専門医の受診をお勧めします。ご確認ください。