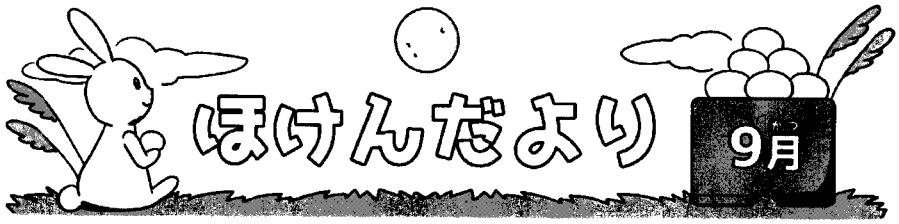



令和５年９月１日
品川区立清水台小学校
校　長　：深尾　剛
養護教諭：上村　優理子

２学期がスタートしました。夏休みは元気に楽しく過ごせましたか？まだまだ暑い日が続きます。登校前の健康観察をして水分をとり、体調管理に気をつけましょう。生活リズムが乱れている人は、早く学校の生活リズムを取り戻せるように規則正しい生活を心がけましょう。

また、夏休みあけで疲れがたまりやすいです。夜はできるだけ早く寝るようにして、疲れを残さないようにしましょう。

## ９月の保健行事

| | | | |
|---|---|---|---|
| ９月４日（月） | 発育測定（身長・体重） | ３・６年 | 体育着を着て測定します。髪の毛をまとめる場合は、頭の上や後ろは控えてください。 |
| ９月５日（火） | | １・５年 | |
| ９月６日（水） | | ２・４年 | |
| ９月７日（木） | 歯科検診 | 全学年 | 朝食後の歯みがきをしてきてください。 |

◎けんこうカードについて

発育測定・・・発育測定の結果は、『けんこうカード』に書いてお渡しします。結果を確認していただき、『保護者印』の欄に押印またはサインして担任まで提出をお願いします。

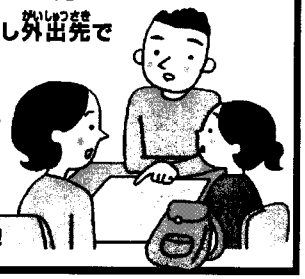
歯科検診・・・『けんこうカード』を開いた右下、臨時健康診断の歯科欄にむし歯・要注意乳歯・その他異常の有無について記入しています。検診後、歯科受診のお知らせをもらった人はできるだけ早く受診していただくようお願いします。

## ～9月１日は防災の日　いざというとき、どうすればいいの？～

地震、台風、津波、豪雨、異常気象、土砂くずれ、河川の氾濫など、自然災害が起こったとき、どんな行動をしますか？家族と話し合ったり、防災用品を見直したりしてみましょう。

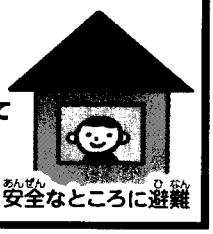
### Q.日頃から確認しておくべきことは？

地域のハザードマップを見て、
避難が必要か、もし外出先で
災害にあったら、
どこで合流するか、
家の防災用品に
ついてなど、
話し合っておこう！



### Q.避難する先は避難所しかないの？

避難先は、小学校や公民館だけではありません。
たとえば、安全な親戚の家、知り合いの家などに
避難することも有効です。
地域のハザードマップで
自宅にいても大丈夫か確認して
おきましょう。

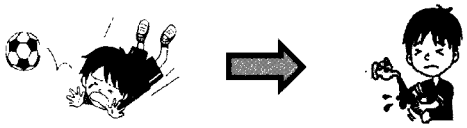


安全なところに避難

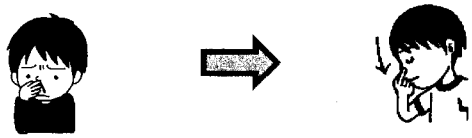
# ～9月9日は救急の日～

みなさんはけがをしてしまった時、どうしていますか？
自分でできる応急手当について確認してみましょう。どれくらい知っているかな？

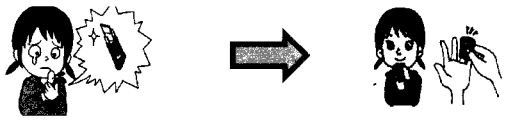
【すりきず】
・傷口の土や汚れを水で洗い流す。
・血が出ていたらきれいなハンカチなどでおさえる。



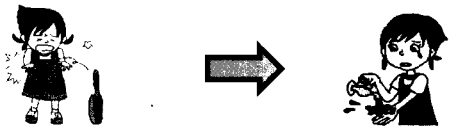
【はなぢ】
・鼻のふくらんでいるところ（小鼻）をぎゅっとつまむ。
・静かに下を向く。



【きりきず】
・きれいなハンカチなどで傷口をおさえて圧迫する。
・心臓より高いところに上げる。

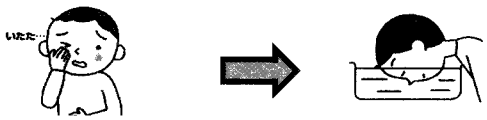


【やけど】
・すぐに流水で１５～３０分ほど冷やす。
・水ぶくれができているときは、つぶさない。



【だぼく・ねんざ】
・けがしたところを動かさないようにして、冷やす。
・心臓より高いところに上げる。

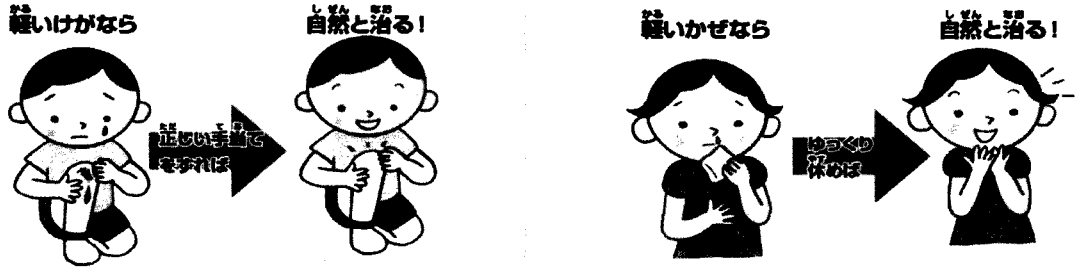
【めにごみがはいった】
・洗面器にためた水に顔をつける。
・水の中でまばたきをして目を洗う。

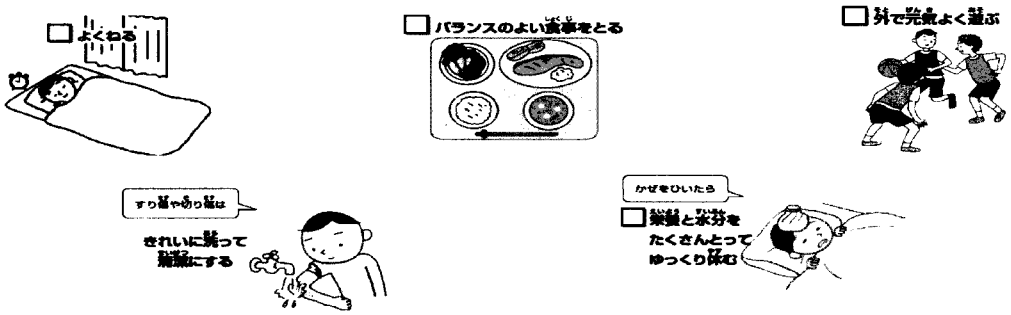



## 「自然治ゆ力」ってなんだろう？

自然治ゆ力という言葉を聞いたことはありますか。この力は、皆さんが生まれついて持っているもので、けがをしたり、病気になったりしたときに、体が自然と治ろうとする素晴らしい力のことです。

**自然治ゆ力があるから…**




## 「自然治ゆ力」をうまくはたらかせるためには