

# ほけんだより

令和元年9月2日(月) 小原小 保健室 No.5

長かった夏休みも終わり、今日から2学期が始まります。心と体のリフレッシュはできましたか？9月21日(土)には、運動会があります。「早寝・早起き・朝ごはん」を守り、生活リズムを整えて、練習や準備に取り組みましょうね♪

## 豆知識！覚えておくと便利な番号

110番や119番以外にも役立つ番号があります♪

保健目標…けがや熱中症に気をつけよう。

#8000 小児救急電話相談

189 児童相談所共通ダイヤル

安全目標…地震時の避難のしかたを知ろう。

休日・夜間の急な子どものケガや病気について、小児科医から緊急度の判断などのアドバイスを受けられます

虐待通報の番号として知られていますが、子育てについての相談にも

給食目標…よくかんで食べよう。

#9110 警察相談専用電話

171 災害用伝言ダイヤル

110番するほど緊急ではない、日常生活での困ったこと、警察への相談に

災害時に利用できる声の伝言板

## 9月1日「防災の日」は何をする？家族でチェック

- 自宅近くの避難場所？
  - 地域で決められている避難場所まで、家族で歩いてみましょう。
- 非常時の連絡先は？
  - 災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。
  - ☆ 昨年度、みんなで体験しましたね。
  - 遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しておきましょう。
  - ☆ 連絡の中継をしてもらえます。

避難場所を確認しておきましょう



学校では、9月6日(金)6校時に、地震に関する防災訓練を実施します。

## 運動会

れんしゅうの練習がはじまります！！



体調に変化はありませんか？

かみの毛が長い人は結んでいますか？

すいとうは持ってきましたか？

汗ふきタオルはありますか？

つめは切っていますか？



くつのサイズは合っていますか？

くつひもはほどけていませんか？

これだけができるようになろう♪



## 応急手当のはじめの一步



あ ら う	ひ や す	お さ え る
こんなときにするよ♪	こんなときにするよ♪	こんなときにするよ♪
すりきず	だぼく	きりきず
水道の水でよごれを洗い落とします。	氷や保冷剤をあててひやします。感覚がなくなってきたら一休み。	清潔なガーゼなどを傷口にあててギュッとおさえます。
目にゴミが入ったとき	やけど	鼻血
洗面器の水に顔をつけて、まばたきをします。	水道の水で痛なくなるまでひやします。	小鼻をつまんで少しうつむきます。