

ほけんだより



おうちの人と読んでね

蓮田市立黒浜北小学校 保健室

いよいよ2学期が始まりました。2学期には、修学旅行や社会科現地

学習など様々な行事がありますね。元気に乗り越えるために生活習慣を夏

休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。そして、まだまだ暑

い日が続いています。引き続き、水分補給をして熱中症に気を付けましょ



9/4 (水) 身体測定【5・6年生】

9/26 (木) 就学時健康診断

9/5 (木) 身体測定【3・4年生】

9/27 (金) 脊柱側弯症健診【5年生】

9/6 (金) 身体測定【1・2年生・ひかり】



9月9日は救急の日

鼻の横にふくれている部分をつまむように押さえましょう。



鼻血が出た!!

その対処は…?

もしも鼻血が出てきたら、

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる



きゅんはNG!



✕ ティッシュを詰める
鼻の中を傷つけてしまうかも。



✕ 上を向く
血がのどや胃に流れて吐き気や、咳の原因に。



✕ 首をたたく、冷やす
止血の効果はありません。



地震対策

ひと かくにん
おうちの人と確認してみよう!

じ しん た い さ く



しん しつ
寝室

⚠️ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

⚠️ 出入り口の近くには置かない



ほん たな
本棚

⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

⚠️ 重い本は下の段へ

⚠️ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

げん かん
玄関



⚠️ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす

⚠️ 非常用持ち出し袋を準備しておく

自分のおうちの「備え」を確認してみましょう!

さいがい そな 災害の「備え」チェックリスト

ひじょうよう も だ ぶくろ 非常用持ち出し袋

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく |
| <input type="checkbox"/> 食品 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> ブランケット |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯みがき粉 |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> ペン・ノート |
| <input type="checkbox"/> くつ (スリッポン) | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 救急用品 | <input type="checkbox"/> 貴重品 |



ほけんしつ
保健室にチェックリストの紙があります。
ほしい人は持ち帰り、おうちの人とチェックしてみましょう。