

ほけんだより 9月

川崎市立下布田小学校
令和7年9月1日
第51号
〈児童向け〉

おいしいものがいっぱい!



バランスよく食べよう!

長い夏休みが終わりました。みなさん健康に楽しく過ごせましたか? 心も体も大きく成長した夏になったことでしょうね。9月2日に身長・体重測定を行います。どのくらい大きくなっているか楽しみです♪

秋が近づき美味しいものが増える季節です。バランスよく食べ、水分をとり、疲れを残さないようしっかりと休んで、暑さ対策も頑張ってください!

救急処置は「しっかり」が大事!



傷口のよごれを
しっかり洗い流す



下を向いて、小鼻を
親指とひとさし指でしっかりつまむ

自分の健康を守れるのは自分です。ケガをしてしまった時は、自分の大切な体を守るためにも、しっかりとすり傷は洗ってから保健室に来ようね♪

防災意識をもつことが大事

非常用持出袋の準備「おうちの人と相談だ!」



家族で防災グッズを確認!

9月1日は防災の日です。災害はいつ起こるかわかりません。日頃の準備が鍵を握ります。食料のストックや電池などの消耗品は定期的に入れ替えが必要です。日常的に食べる食品を多めに備蓄して、古いものから食べ、消費した分を補充するローリングストック法を用いれば食品ロス軽減にも繋がりますね。何事も日頃の準備が大切です。

災害への備え



災害時、安全に避難する際に重要なのが【避難路】になります。事前に対策をとることが大切です。この機会にぜひご自宅の安全対策をご確認ください。

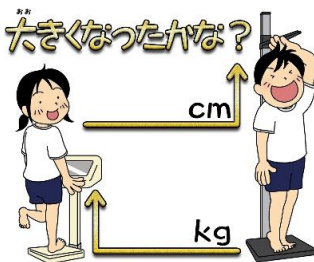


救急車を要請する目安

- 意識がない
- 呼吸がない
- 大量出血
- 動かせない
- 激しい胸の痛みや呼吸困難
- 痙攣が止まらない など

救急車要請の仕方

- ①119番に電話をかける。
- ②「救急です」と伝える。(火事か救急か聞かれる)
- ③住所を伝える。
- ④状況を説明する。
(誰が、どのようにして、どうなったのかを簡潔に伝える)
- ⑤患者の年齢と名前を伝える。
- ⑥指令員の指示に従う。(応急手当など)
- ⑦救急車の誘導



☆身体計測(2回目)のお知らせ☆

9月2日(火) 8:50~ 合同級・1~3年生

10:50~ 4~6年生

服装→体育着

(欠席者は随時受け付けます)