

こころ からだ けんこう がっこう 心と体の健康だより 9月号



れいわ おん がつつつか かわさきし りつちほししょうがっこう ほけんしつ
令和6年9月2日 川崎市立土橋小学校 保健室

みなさんはどんな夏休みをすごしましたか。地震や大雨など自然の怖さを感じたこともあった夏休みだったのではないのでしょうか。昨日、9月1日は「防災の日」です。災害が起きたときは日ごろからの備えがとても大切です。この機会におうちの人と一緒に防災のことについて話し合ってみましょう。

おうちで防災対策できていますか？ さいがいはっせいまえ 災害発生前にできること

か く お かた く ふう □家具の置き方、工夫していますか？

家具の固定をしましょう。子供部屋の家具は背の低いものがおすすめです。また、たおれた時に出口をふさがないように置き場所や置く向きを工夫しましょう。

た もの の もの そな じゅうぶん □食べ物・飲み物の備え、十分ですか？

できるだけいつも食べたり飲んだりしているものを備えるようにしましょう。最低でも3日間、できれば7日間おうちで過ごせる用意をしましょう。水は1人1日3ℓ必要です。カセットコンロや携帯用トイレ（1人1日5回分）も忘れないようにしましょう。

ひ じょうよう も だ じゅんび □非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックにつめておき、いつでもすぐ持ち出せるようにしましょう。川崎市の防災のホームページに内容物のリストがありますので参考にしてください。



ひ なんばしょ ひ なんけいろ かくにん □避難場所や避難経路、確認していますか？

いざ、災害が起きた時にあわてずに避難するためにも防犯マップやハザードマップを確認しましょう。こちらも川崎市の防災のホームページから確認できます。





9月9日は救急の日



けがをしたら、..

まずは自分でできること

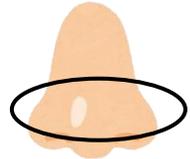


すりきず

すりきずのよごれは水でこすり洗いをしましょう。
ポイントはただ水をかけるのではなくしっかりとよごれが落ちるようゴシゴシとこすって洗うことです。ばい菌を落とすように洗いましょう。

はなぢ

はなぢが出たら、下を向いておや指とひ
とさし指ではなを軽くつまみましょう。
だいたい10分くらいつまみましょう。



↑まるのころをつまみます

やけど



やけどしたところを15分くらい水道水で冷やします。氷で冷やすと傷が悪化してしまう場合があるので水道水で冷やします。そのあとはガーゼなどで傷をおおきましょう。



先月に引き続き、裏面に眼科校医の草野先生からいただいた資料を載せています。
今月号は「アレルギー性結膜炎について」を載せます。
参考にしていただければと思います。

【参照】「災害が起きる前にできること」/首相官邸ホームページ

【引用】イラスト 『健 9月号』『いらすとや』『ダウ獣ギ画』