

ほけんだより



2学期が始まりました。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？

朝すっきり目覚めるためには、脳を目覚めさせる「朝の光」と体を目覚めさせる「朝食」が大切です。朝起きたら、太陽の光を浴びて、朝食をしっかりとて、1日をスタートさせましょう。まだまだ暑い日が続きますが、生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



9月1日は防災の日

大雨で命の危険が！

避難するときの注意点

長袖、長ズボンなど、動きやすい服装にする

レインコートなどを着る

頭を守るためにヘルメットをかぶる

大人と一緒に行動する

水がひざの上以上にあふれているときは、外に出ない



地域の避難場所は、家族であらかじめ確認しておきましょう。



応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う



すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

冷やす



ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

押さえる



切り傷

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう



慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。