

9/12(水)、田代小学校でも、大きな地震から火災が発生するという想定で訓練をしました。

防災について考えよう

9月1日は「防災の日」

☆災害が起きる前にチェック！あなたは知っている？

チェック項目	✓
家で安全な場所を知っている？	✓
消火器の場所は？	✓
火器器具の安全確認ができる？	✓
非常持ち出し品の置き場所は？	✓
中身の点検はしている？	✓
避難場所はどこ？ 避難経路を知っている？	✓
家族の役割分担はできている？	✓
応急手当の知識はある？	✓
万が一の際の家族との連絡方法を知っている？	✓

☆用意しておくもの



- ☆飲料水（1人1日3ℓ）
- ☆食料
- ☆貴重品（現金）
- ☆保険証
- ☆予備電池（携帯電話・携帯ラジオ・懐中電灯など）
- ☆救急医薬品（定期服用薬も）
- ☆下着、タオル、ティッシュ など



避難するときにあったほうがよい物をそろえておきましょう！

スリッパ

部屋に散らかったガラスなどで足を切らないように



救出道具



親子美化活動

9/5(水)の親子美化活動では、残暑厳しい中、36名もの保護者が参加してくださり、児童のトイレ、手洗い場や側溝の土の除去をしていただき、とってもきれいになりました。

日常の縦割り清掃でも、児童が一生懸命清掃をしてくれていますが、保護者のみなさまのおかげで、更にきれいになった環境で、二学期を気持ちよくスタートできていることに、感謝申し上げます。



災害時に自分でできる応急手当を知っておこう！

出血した

きれいなタオルで傷口を押さえる。直接血に触らないように手袋代わりに買い物袋を使う。



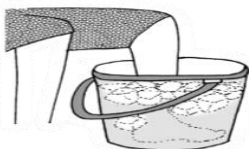
頭を強く打った

倒れた場所から動かさず、おおむけに寝かせて頭を冷やす。



捻挫・打撲した

腫れがある場合は冷やす。出血がある場合は止血した後で冷やしたタオルを当てる。



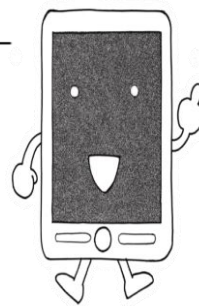
低体温になった

ぬれた衣服を脱がせ、乾いた衣服や毛布で体を覆う。



携帯電話から119番するときのポイント

- ☆現在地は携帯電話にGPS機能があれば自動で通知される。
- ☆現場から離れない。
- ☆移動しながら通報しない。



スクールカウンセラーさんのご紹介

「こころの専門家」として、加賀屋千寿先生が月二回勤務されています。

お子さんだけでなく、おうちの方のご相談を受け、専門家としての助言のおかげで、より良い方向へ向かい、前向きに過ごしているお子さんたちがたくさんいます。

もし、悩みや困っていることがありましたら、ご連絡を学校へしてください。

話をするだけでも、気持ちが楽になると思います。ゆったり話ができるように「いちょっこルーム」があります。

日頃からできる防災について、話し合っておきましょう

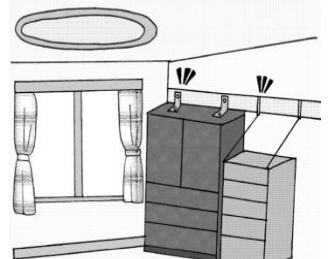


避難訓練をする



家族と話し合う

【避難場所・防災用品】



身を守る意識をもつ

【部屋の耐震・整理など】

裏面へ続きます

夏ばてを解消しよう！

【夏ばての原因】

水分とミネラル不足

汗をたくさんかいて、体から水分やミネラルが失われ、



つかれる

冷たい物の食べすぎ

冷たいものばかり食べていると、胃腸の働きが低下して、



食欲がなくなる

自律神経の乱れ

室内と外との温度差が大きいと、変化について行けず、自律神経がうまく働かなくなり、



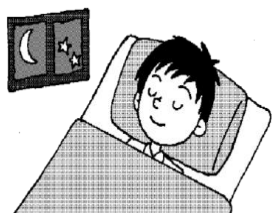
だるくなる



★生活リズムを整えて、夏ばてをしっかりと解消して元気に過ごしましょう！★

【夏ばての回復方法】

十分な睡眠



ぐっすり眠って体を休めよう

栄養バランスのとれた食事



適度な運動

軽い運動をして、発汗能力を高めよう



けがの応急手当、正しくできるかな？

すりきず



- ・傷口の土や汚れを水で洗い流す。
- ・血が出ていたらきれいなハンカチなどでおさえる。

汚れがなくなるまできれいに洗おう。



きりきず



- ・きれいなハンカチなどで傷口をおさえて圧迫する。
- ・心臓より高いところに上げる。

圧迫して高く上げることで、出血を止めることができるよ。

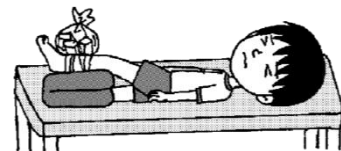


だぼく・ねんざ



- ・けがしたところを動かさないようにして、冷やす。
- ・心臓より高いところに上げる。

冷やして高く上げることで、腫れや内出血をおさえることができるよ。



はなぢ



- ・鼻のふくらんでいるところ（小鼻）をぎゅっとつまむ。
- ・静かに下を向く。

止まらないときは、鼻の上部分を冷やそう。



小鼻をつまんで静かに下を向くといいよ。

やけど



- ・すぐに流水で15～30分ほど冷やす。
- ・水ぶくれができているときは、つぶさない。

服などを着たままやけどをしたときは、服の上から水をかけて冷やそう。

