

9月のほけんだより

令和4年9月1日
小川南小 保健室

少し涼しくなる秋の変わり目、9月10日ごろを「草露白（くさのつゆしろし）」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上に降る露が白く見えることが由来です。そして、「朝露が降りると晴れ」という天気のことわざもあるそうです。晴れの日はまだまだ暑いですね。服装で上手に調節しましょう。



9月の保健行事

日にち	時間	内容	対象者
6日（火）	1時間目～	発育測定	3・4年
7日（水）	1時間目～	発育測定	5・6年
8日（木）	1時間目～	発育測定	1・2年
14日（水）以降	がっきゅう 学級と要相談	しきかくけんさ 色覚検査	きぼうししゃ 希望者

9月の保健安全目標



○生活のリズムを整えよう ○災害に備えた生活をしよう

9月1日は防災の日

1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災にちなんで定められ、「災害への備えを怠らないように」という意味が込められています。茨城県水戸市でも今後30年以内に震度6以上の地震が発生する確率は約70%であると公表されており、日頃からしっかりと備えておくことが大切です。（防災グッズについての参考：NHK 備える防災 <http://www.nhk.or.jp/sonae/goods/>）



非常袋の中身の点検を習慣化しよう！

避難場所や家族の約束事等、普段から家族で話し合い、共通理解をしておくことが大切です。非常袋の用意（最低3日分）はできていますか？ また、時々中身を確認するようにしましょう。



9月9日は救急の日

自分でできる応急手当をしっかりと覚えて、正しく実行できるようにしておきましょう。

また、自分の言葉で、心身の具合を正しく伝えることも大切です。



「いつ（いつから）」 「どこで」 「どうして」 「どこが」 「どうなった」 「思いあたること」
★先生やおうちの人に伝えるときのポイントです。

自分でできる 手当でのキホン



みんなでスキルアップ！南小の「救命の輪」広がりました

8月2日、8月22日に心肺蘇生法、AEDの職員研修を実施しました。身につけたスキルを、使わないことが一番ですが、もしもに備えた研修を重ねていきます。

