

保健だより 9月

夏休みはいかがでしたか？心もからだもリフレッシュできたでしょうか。9月になっても残暑が続くと思いますが生活リズムを整えて、学校生活に少しずつ慣れていってくださいね。

9月1日は
防災の日

おうちで

おうちの人と確認してみよう！

地震対策

（じ しん た い さ く）

寝室

本棚

- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- 重い本は下の段へ
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

玄関

- なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- 出入り口の近くには置かない
- 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- 非常用持ち出し袋を準備しておく

大きな地震は、いつどこで起こるか分かりません。地震についての知識や地震が起きたときの身の守り方を知って、普段から備えておくことが大切です。

上から落ちてきそうなもの、倒れてくるものに注意して自分の身を守りましょう。

大きな地震が起これば、水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しましょう。

いずれも賞味期限の長い2Lペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがお勧めです。

抜け出せ！夏休みモード

寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る

早く起きて日光を浴びる

朝ごはんをしっかりと食べる

学校がスタートしました。まだまだ残暑が厳しいですが、少しずつ学校の生活リズムに慣れていきましょう。夏休みモードを早く抜け出すことができるように3つのことやってみましょう。

正しく使っていますか？ モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っているまま密封すると、菌が繁殖してしまうことも。



端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って、感染の危険も。



2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対しての安全性は確立されていません。使用するのには3歳以上になってから。



☆教育相談のお知らせ
SC(スクールカウンセラー)の来校日です。
9月11日(木)
☆希望する場合は、別紙申し込みでお願いいたします。