

ほけんだより 9月

米沢市立松川小学校

No. 7

R8.9.9

あき 秋めいてきました。スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋…秋は何をして過ごしますか？
みの 実りの秋になりますように。



じしん か じ さいきん ごう う たいふう しんばい
地震や火事だけでなく、最近ではゲリラ豪雨や台風までも心配されます。

9月1日は1923年に関東大震災が起きた日で、台風も多いということから、1960 年に【防災の日】として制定されたそうです。

備えはしておいた方が安心です。おうちの方と逃げる場所や連絡をとる方法などを確認しておきましょう。

避難生活を ささ 支えるもの

けいたい 携帯トイレなど
えいせいめん すいみん
衛生面や睡眠に
かか
関わるもの

／
おうちのひと
／



おうきゅうてあてよう 応急手当用の きゅうきゅう 救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
そな
備えるもの

ひつじゅひん 必需品

め がね 眼鏡など
せいかつ か
生活に欠かせない
ちょうたつ
調達しづらいもの

非常用持ち出し袋を確認！

す ぐに避難しなければ命に関わるような危険が
せま も だ ひじょうよう も だ ぶくろ まん
迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万
がい の ときのために、おうちのひとと用意したり、中
み かくにん
身を確認したりしておきましょう。

ひなんじ つか 避難時に使うもの

ヘルメットなど、
ひなんさき い どう
避難先までの移動を
サポートするもの

みず しょくりよう 水と食料

しきゅう 支給まで
じ かん 時間がかかることも。
さいていみつ か ぶん か そくぶん
最低三日分×家族分の
みず しょくりよう
水と食料を

きちようひん 貴重品

げんきん 現金など
ひなんせい 避難生活の継続、
せいかつ た なお ひつよう
生活の立て直しに必要なもの

じょうほうしゅうしゅう 情報収集ツール

ラジオなどスマホが
つか
使えなくても
じょうほう あつ
情報を集められるもの

あめたいさく わが 雨対策をお願いします

あめ ひ どうこう ふく
雨の日の登校は、くつしたや服がぬれてしまいます。
か 替えのくつしたや、タオルがランドセルに入っていると便利です。





RICE(ライス)って知っていますか？

だ ぼく とき いた は かる おうきゅう て あて
打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R あん せい
安静 あん せい 安静にして動かさない

I れいきやく
冷却 いた ひ 痛いところを冷やす

C あつ ぼく ほう たい
圧迫 包帯などで押さえて圧迫 あつ ぼく

E きょじょう しん そう たか あ
挙上 心臓より高く上げる

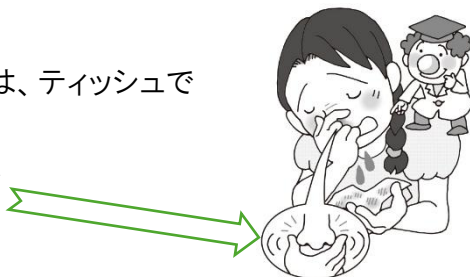
いざという時のために覚えておきましょう

ほけんしつ まえ 保健室にくる前にできること

きず
* 傷やそのまわりをあらう



はな ち ば あい
* 鼻血の場合は、ティッシュで
おさえながら、
こ ばな
小鼻をつまむ



あし
* 足をひねってうごけない場合は、
ともだち かた
友達の肩をかり、
せんせい
先生にいったんおんぶしてもらおう

きずぐち ち で ば あい
* 傷口から血が出ている場合は、
きず
傷をあらって、きれいなハンカチで
おさえる(心臓より高くあげる)



め
* 目にゴミが入った場合は
目をぱちぱちしてあらう



* やけどをしたら、
すいどうすい
水道水などで10分以上
ひ
冷やす



まつかわしょうがっこう じどうたいがいしきじょさいどうき
松川小学校のAED(自動体外式除細動器)は、

- ① ほけんしつ の ガラス戸棚の中
 - ② たいいくかんいりぐち せんよう なか
体育館入口 の 専用ボックスの中 にあります。
- 9月から、ショックボタンを押さなくても自動で
でん き こうしん
電気ショックができる AED に更新されました。

