ほけんだより 9月

秩父第一小学校
令和８年８月３１日
９月号

２学期がスタートし、１週間が経ちました。気持ちも生活リズムも切りかえて、過ごすことができていますか？９月に入ってからも、まだまだ暑い日が続きます。けがや熱中症によく気をつけて、元気に過ごしましょう☺ ♪

９月１日は防災の日



９月１日は防災の日です。１９２３年９月１日に発生した「関東大地震」の記憶を風化させず、災害への備えを忘れないために、この日に制定されたそうです。

地震・台風などの災害は、いつ起こるかわかりません。防災の日を機会に、おうちの人と外出時やおうちにいる時の避難の仕方を話し合ってみましょう。

また、防災グッズの中身を確認しておきましょう。



9月9日は救急の日



応急手当の基本「RICE（ライス）」知っていますか？



安静にする

Rest（安静）

ケガをしたら、まずは安静に保つことが大切です。

Icing（冷やす）

ケガの部分を保冷剤などの冷たい物で冷やします。
はれや痛み、筋肉のけいれんを防ぎます。



冷やす



圧迫する

Compression（圧迫）

ケガの部分にテープなどを巻いて圧迫し、
はれや痛みをおさえます。

Elevation（挙上）

ケガの部分を心臓よりも高い位置に上げます。
はれや痛みをおさえます。



心臓より高く上げる



健康チェックはじまりました！

チェック内容は「ハンカチ」「ティッシュ」「つめ」「朝ごはん」の４項目です。
第１回の結果は、ハンカチ・ティッシュ忘れ、つめの切り忘れが多かったです。
２学期は、**毎週月曜日**の朝に行います。日曜日の夜に、次の日の準備と一緒に、ハンカチ・ティッシュの用意し、つめをしっかり切っておきましょう。







