

ほけんだより

令和 6 年 8 月 30 日
江戸川区立小松川小学校保健室

今月の保健目標

けがに気をつけましょう

夏休み中は猛暑の毎日でしたが体調を崩すことなく過ごせましたでしょうか？

9月1日は防災の日です。地震などの災害はいつ起こるか分かりません。家族が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段をご家庭でも話し合っていてざというときに備えていただけたらと思います。



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく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ておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3ℓ**
最低でも **3日分**
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

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オススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。

ぜひできることからやってみてください



《応急手当》 こんな時は・・・

擦り傷 → 水道水でよく洗う 鼻血 → 鼻をおさえて下を向く



火傷 → 水道水でよく冷やす

目にゴミ → 水に顔をつけまばたきをする

ねんざ → 動かさなように冷やす

