

ほけんだより

令和7年9月1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
ていざというときに備えていただけたらと思います。



避難場所を確認して 非常食の点検・買い替えを おきましょう



しましょう



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。



ぜひできるところから
やってみてください

9月9日は 救急の日



応急手当の基本は RICE



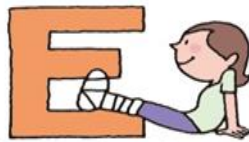
安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる

たんこぶの中身は？

ゴツン!

と頭をぶつけた時、ぼっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？ 実は血です。

頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつけるとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつけただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。

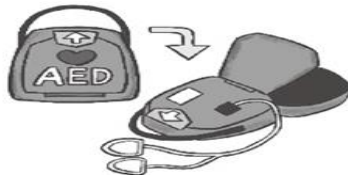


頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。



みんなが知ってる



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう