

ほけんだより

令和6年1月15日
清新ふたば小学校
保健室

1月17日は 防災とボランティアの日 学ぶ、伝える、忘れない

元旦に能登半島で大きな地震が起きました。2週間が経ちましたが、被災地では水やガスが使えないところがあります。住む家がなくなった人もいます。何が起きたのか、どう対応しているのか覚えておきましょう。

1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災をきっかけに、ボランティア活動と、しっかり災害に備えようという目的で「防災とボランティアの日」が設けられました。自然災害を完全に予測して防ぐことはできません。いつ、どこで、どんな災害にあうかわかりません。過去の災害からの学びを生かせるようにしましょう。

自分や家族の命や安全を守るために、物資や家族の集合場所など備えをしましょう。それは被害を抑えることにもつながります。しっかり生き残って、困っている人にも手を差し伸べましょう。

《地震》のときは

地震が起こったとき、校舎や家の中では、物が倒れてきたり、ガラスが割れて散らばったりして、危険です。

地震のときは、まず自分を守ります。そのために、大切な2つのポーズがあります。

もしも…火事が起こったら

あらいぐまのポーズ



サルとダンゴムシ

サルのポーズ

机の下に頭を入れて、

机の脚を対角線(ななめ)に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ

周りに机がなければ、

落ちてきそうな物がない所で、手で頭をおおって体を小さくします。危険な方におしりを向けます。



★ ポイントは「頭を守る」ことです。

煙を吸わないように姿勢を低してハンカチや洋服で口と鼻を押さえます。

インフルエンザによる欠席者が急増しました。3学級で、明日から3日間の学級閉鎖を行います。胃腸炎もでています。石けんでの手洗いをしっかり行いましょう。

ポケットから手を出そう

Take your hands out of your pockets.



手が冷たくてポケットに入れてしまう人、つい、くせになっ
てしまっている人がいます。

ポケットに手を入れていて、危険なのは転んだ時です。

とっさに手が出せずに、顔や歯をぶついたり、頭をぶつ
けたり、大けがにつながります。人が転ぶまでの時間は約1秒。でも、転ぶと思っ
てからポケットから手を出すまでには3秒もかかるそうです。手が間に合いません。

ポケットに入れるのは、手ではなく、ハンカチです！

さむ 寒くても **かんき** 換気しよう

かんき 換気しないと !!

たいちょうふりょう 体調不良になりやすい



くうきちゅう にさんかたんそ りょう おお 空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や息苦しさなどが現れます。

かんき 換気しないと !!

かんせんしょう 感染症にかかりやすくなる

インフルエンザウイルスなどが
くうきちゅう 空気中にただよった
ままになり、インフル
エンザなどの感染症にかかりやすくなります。



かんき 換気しないと !!

はっしょう アレルギーを発症するかも



ホコリやダニ、カビなどがたまると、
す こ 吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。

くうき なか “空気の流れ” をつくろう

じゅぎょう 授業と授業の
あいだ 間の5分間でいい
ので、かんき 換気する。



まど 窓と廊下の対角線
(ななめ) の2か所
でくうき 空気の通り道を作
る。