



# ほけんだより



令和2年9月2日  
京都市立鏡山小学校  
校長 高嶋 登室  
保健室

今月の  
ほけん目標

## ただ せいかつ ~きそく正しい生活をしよう~

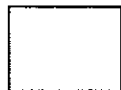
げんきにすごせていますか？新型コロナウイルスをうつさない・かからないようにするには、みんなのきょう力が大切です。そのために、手あらいやマスクだけでなく、きそく正しい生活を心がけて、抵抗力をつけていきましょう。今、行っている生活しらをしっかりしてくださいね。



### 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト！



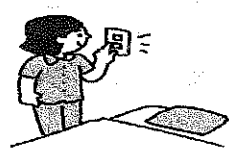
まずは朝 10 分早く  
おきてみる



朝、バタバタしないよう  
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても  
便座にすわってみる



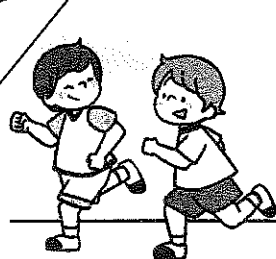
睡眠時間は大事  
夜は早く寝る



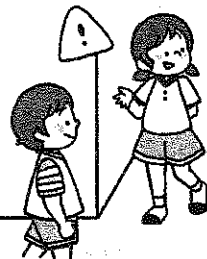
できているところに、○をつけよう！

2学期は、けが が多くなりやすいです。  
けがを防ぐためにはどうしたらいいのかな？  
かんがえてみよう。

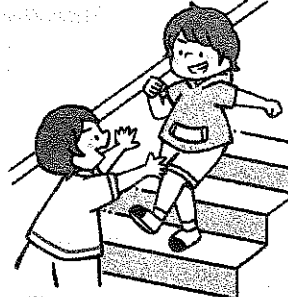
### ふ かえ ころない かな 振り返ろう！ 校内での過ごし方



ろう下を走っていませんか？



ま 曲がり角で  
き 気をつけていますか？

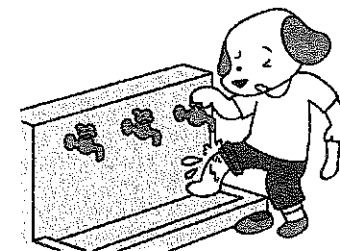


か 階段でふざけていませんか？



### ・すりきず・きりきず

- ① 傷口やそのまわりを水でよく洗う。
- ② 傷口を清潔なタオルなどで押さえる。
- ③ ばんそうこうなどで保護する。



### だぼくやねんざの救急処置 RICE

レスト  
Rest



痛いところを動かさな  
いように安静にする。

アイシング  
Icing



痛いところを冷やす。

コンプレッション  
Compression



痛いところをテーピング  
などで軽く圧迫する。

エレベーション  
Elevation



ケガしたところを  
心臓よりも高く保つ。

けがや病気になるように  
気をつけて、元気に活動  
しよう！

うづもいて  
親指と  
人さし指で  
小鼻をつよく  
つまみます。  
血はのみて  
はきだして  
みじみじ。

鼻血が出た  
ときは



## \* 生活しらべ2回目 \*

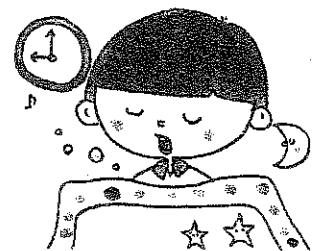
9月1日～9月3日の3日間、生活しらべの2回目を実施しています。新型コロナウイルスに関する感染症の予防としても、日々の生活リズムを整え、抵抗力(免疫機能)を高めておくことが重要です。生活しらべをきっかけとして、少しずつ子どもたちの意識や行動が変容することを願っています。そのため、保護者の方へは大変お手数をおかけしますが、何卒ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。※この生活しらべの結果は集計し、今後のほけんだよりに掲載いたします。

## \* 残暑にご注意ください \*

朝夕、少しずつ涼しさが感じられ、秋の虫の声が聞こえるようになってきましたが、日中はまだまだ心配な暑さが続いています。熱中症予防は、睡眠・食事・適度な運動(暑さに慣れ、汗をかく機能を目覚めさせること)が大切です。運動については、暑さが厳しい昼間を避け、比較的気温の低い朝夕に、じんわり汗をかく程度の動きができれば良いそうです。これらのことに気を付けて、元気に(おとなも)過ごしていきたいですね。

補足として、熱中症予防には、エアコン等の活用が欠かせません。暑い屋外から帰宅した際など、エアコンの効いた部屋に入ると「あ～、生き返る～」と、気持ちよく感じる場合があります。しかし、外気と室温の差が大きいと、体温を調整する働きをもつ自律神経に負担がかかるため、体の不調につながることもあるそうです。クーラーによる体調不良を防ぐためにも、調節できる服装にして頂ければ幸いです。水分補給のための水筒も、今後も持たせて頂きますようお願いいたします。

## ☀️ 熱中症予防に大切なこと 3か条 ☀️



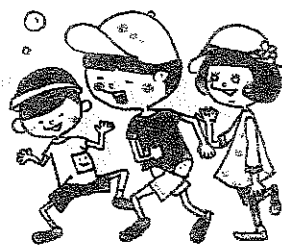
### ☐ 睡眠をしっかり取る

睡眠不足は、体調をくずすもとになります。夜ふかしせず、早く寝るようにしましょう。



### ☐ 朝ごはんを食べる

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分を、朝ごはんでき取りましょう。



### ☐ 暑さになれておく

暑さに対する抵抗力をつけるために、暑さに少しずつなれるようにしましょう。

## \* 9月1日は防災の日! \*

9月1日は防災の日になっています。最近、毎年、自然災害による大きな被害が起きているように思います。災害はいつ、どんな状況で起こるか分かりません。緊急時、家族が安全に避難するためにご家庭で確認をしてみてください。

**もしも** 新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?

危険な場所にいるなら **避難するのが原則です。**  
さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります※。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

※内閣府「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」(令和2年9月1日現在)を参照

**被害は「今」「すぐ」かもしれない**

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 1995年1月<br>阪神・淡路大震災  | 午前5時46分 |
| 2011年3月<br>東日本大震災    | 午後2時46分 |
| 2016年4月<br>熊本地震      | 午後9時26分 |
| 2018年9月<br>北海道胆振東部地震 | 午前3時07分 |

朝まだ夢の中にいるころ、お昼ごはんを食べて少し眠い授業中、夜お風呂に入っているとき…  
どこで何をしているときに、災害が起こるかはわかりません。  
予測できないからこそ、日ごろからの備えが大切なのです。

**もしも、今、災害が起きたら?**  
大切ないのち、守れますか?

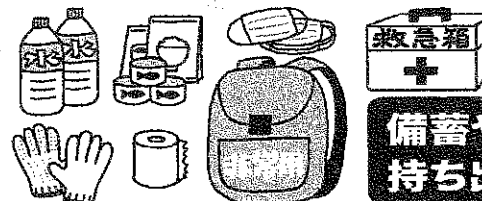
日頃から

## 地震に備えておこう

家族みんなで

### 家具

倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



### 備蓄や非常持ち出し品

### 防災家族会議

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに!