

ほけんだより 9月



令和6年度
名古屋市立矢田小学校

2学期が始まりました。今年も暑い日が続きましたが、夏休みは楽しく過ごせたでしょうか？
まだまだ残暑が続きそうですが、夏バテにならぬよう、少しずつ学校生活のリズムに戻していきましょう。

家族で防災チェックしていますか？

夏休み中、大きな地震が各地で起こりました。そのたびに不安な
思いは大きくなり、もし、名古屋でも地震が起きたらどうしようと
戸惑う人もいたのではないのでしょうか。
備えとして、地震が起こったら何をすべきか、何を準備しておく
とよいのかを、おうちの人と話し合ってみましょう。



！避難経路・避難場所の確認をしよう！

地震は、いつ起きるかわかりません。
家族が集合する避難場所を確認しておき
ましょう。

名古屋市から出ている「なごやハザード
マップ防災ガイドブック」もご参考に。

！防災リュックを準備しよう！

水や食料品、懐中電灯や救急セットなど、他に
もたくさんの方が必要になってきます。また、
個々によって薬など必需品も違ってきます。
保健室前の掲示板に、参考資料を掲示しましたの
で、見てみて下さい。

知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白
色のマークがあります。緑色は「ここが非常口
だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常
口があるよ」のマーク。いざというときに間違
えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは
限りません。ホイッスルで居場所を伝えられ
れば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照
らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、そ
の上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱
反射して広い範囲を照らしてくれます。

けがにきをつけよう！



いきおいよく階段を下りて、人とごっつんこ！

まわりを見ないで廊下を走って、人とごっつんこ！



打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

| | |
|---|---|
| R 安静 Rest 安静にして動かさない | I 冷却 Icing 痛いところを冷やす |
| C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫 Compression | E 挙上 心臓より高く上げる Elevation |

いざという時のために覚えておきましょう

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。



～ おうちの方へ ～

身体測定・視力検査を行います

各学年の日程は、学校だよりをご覧ください。「すくすく（健康の記録）」は、全ての検査が終了してから配布をします。また、視力検査の結果で、片眼でもB以下のお子様には治療のすすめをお渡ししていますが、今回は、1学期にまだ受診が済んでいないお子さんを対象に配布をします。ご理解・ご協力をお願いいたします。

学校の生活リズムを取り戻しましょう

夏休み中のお子様の生活リズムは、どうだったでしょうか？学校の生活リズムとほぼ変わりなく、起床・就寝時刻が同じであれば良いですが、朝はゆっくり起きて、夜は遅くまで起きてしまっていた。という人も少なくないでしょう。

学校の生活リズムに戻そうと頑張るけれど、9月はじめは、睡眠不足に陥ることも。睡眠不足は、肥満や高血圧、体調不良を起こす原因になるといわれています。一度ずれてしまったリズムをもとに戻すのは容易なことではありません。新学期スタートは、お子様の体調をよく見ていただき、規則正しい生活リズムになるよう声掛けをお願いします。

