

# すこやか

【おうちの人といっしょに読みましょう】

令和5年 9月 1日  
笠間小学校 保健室



夏休みも終わり、学校がスタートします。夏休み中も、生活リズムや体調に気をつけながら、すごすことができていたでしょうか。9月からも学校行事や水泳学習など様々な活動がありますので、生活リズムや体調をととのえて、元気に参加できるようにしましょう。



## 9月1日は防災の日

地震、火災、台風などから命をまもるために、ごろからそなえやくんをすることは大切です。家族でそなえやひなんばしよなどについて、家の人とも話してみましょう。

家の中の安全たいさくはだいじょうぶ？

▶▶▶ 大きな家具や家電がおちたりたおれたりしないよう**固定しよう！**  
**非常食などのそなえを確認しよう！**

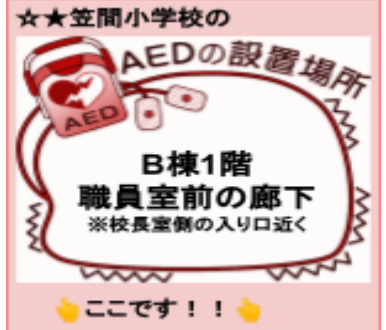
家にいるときに災害がおこった場合のために

▶▶▶ **やくわりをきめておこう！**  
**非常用持ち出しバックを確認！**  
**身の安全を確保する場所や行動を！**

家族がちがう場所にいるときに災害がおこった場合のために

▶▶▶ **きんきゆう連絡先や集合場所、ひなん場所**などを確認しよう！

## 9月9日は救急の日



- 9月9日は、「救急の日(きゅうきゅうのひ)」です。みなさんは、ひごろからけがをしないようにきをつけたり、けがをした時には、自分でかんたんな手当をすることができますか？
- 笠間小の保健室では、「ころんですりむいた」「つくえにあたまをぶつけた」「ボールがゆびにあたった」などいろんなけがでの来室があります。けがをした時のおうきゆう手当のほうほうをしっておくことで、けがのしよちやちりょうがスムーズにできます。また、「これからけがをしないためにはどうしたらいいのかわか」を考えることで、けがをふせぐことができます。自分の生活のようすをふりかえり、けがをふせぐために気をつけられることなどを、かんがえてみてくださいね。

## 自分でできる 手当でのキホン

XXXX <b>あらう</b> XXXX	XXXX <b>ひやす</b> XXXX	XXX <b>おさえる</b> XXX
きずぐちについたすなやよごれをあらいながす	ビニールぶくろにいったこおりなどでひやす	きれいなハンカチなどできずぐちをおさえる

## 4年生で歯科保健指導を実施します

笠間市の永久歯対策事業で、9月6日(水)に、笠間市保健センターより歯科衛生士さんがお見えになり、歯科に関するご指導をさせていただきます。

詳しい内容については、各クラスでお知らせを配付しますので、ご確認をお願いいたします。



保健室より  
こんなときは  
お知らせください！

- 夏休み中にケガや病気をした
- 食物アレルギーなどの診断を受けた
- 緊急連絡先などが変わった など

### 【その他】

- 夏休み中に、歯科や眼科等を受診し治療を済ませた人は、**「受診結果報告書」に記入をし、担任へご提出**ください。
- その他、体調等で気になることがあればお知らせ下さい。

## スポーツ振興センター(災害共済給付金)における申請書類の出し忘れはありませんか？

学校管理下で、けが等により受診した場合、災害給付金の給付対象となります。学校より「医療等の状況」「調剤報酬明細書」等の申請書類をお渡しますので、担任等へお知らせください。

また、以前受診をして、医療機関で記入していただいた申請書類がお手元にありますら、早めに担任へお渡しいただければと思います。

