

ほけんだより 9月

令和8年9月
玉島小学校
保健室



まだまだ暑い日が続きますが、夏休み明けの体調はどうですか？寝不足だったり、体がだるかったりしている人は生活のリズムを整えていきましょう。また、体だけでなく心の健康にも注意が必要です。気持ちが前向きになれない、学校に行きづらい時は、気軽に保健室に話に来てくださいね(*~*)



9月1日は防災の日

#地震だ！

場所別 最初にとるべき行動は？



家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。



ケガをしたときは



すり傷：
水道水でよく洗う



切り傷：
清潔なガーゼを
当てて押さえる



ねんざ：
動かさないように
して冷やす



やけど：
水道水でよく冷やす



をさがしてみよう



たましましゅう
玉島小の AED は、
しょくいんげんかん
職員玄関に置いてあ
ります。
み
見てみてね!!

たお ひと み 倒れている人を見かけたら



まわ
周りに助けを求める



ばんつうほう
119番通報



きょうこつあっぱく
胸骨圧迫をする



つか
AED を使う