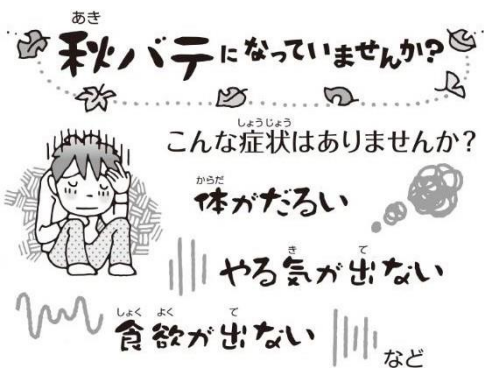




令和6年9月

東岩槻小

保健室



まだまだ暑い日が続いていますが、暦の上では9月は「秋」です。秋バテに注意が必要です。秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると、夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気が変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと秋バテになってしまいます。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ防止になります。できることから初めて秋をまんきつしましょう。



- 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- 非常用持ち出し袋を準備しておく



- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- 重い本は下の段へ
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



- なるべく家具を置かない置くときは背が低いものにする
- 出入口の近くには置かない



災害時に必要な水の量はどれくらい?

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

いのち まも むす 命を守るための水

必要量

ひとり 1人あたり1日 3ℓ

最低でも3日分 (=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

て あら 手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできるところからやってみてください

9月9日（月）縦割り活動 ～安全・防災・救急～

ロング昼休みの時間に、1～6年生を10班に分け縦割り活動を実施しました。今回は、

●9月1日「防災の日」 ●9月9日「救急の日」

●9月30日「明日(あす)も進むいのちの日」

をもとに、学校にある関係するものを探しました。みんな元気に東小クリニック委員会の児童が説明を行い、班ごとに説明を聞き、場所や設備を確認してまわりました。また、防火シャッター・防火扉を下ろし、小ドアから出る体験もしました。

防火シャッター・防火扉



AED



救助袋



防災備蓄倉庫



車いす



担架



「明日（あす）も進むいのちの日」 9月30日 ～AEDの点検、AED設置場所の確認～

平成23年9月29日、さいたま市立小学校6年生の女子児童が、駅伝の課外練習中に倒れ、救急搬送された後、翌30日に亡くなりました。さいたま市教育委員会は、毎年9月30日を「明日（あす）も進むいのちの日」と制定し、全市立学校において、AEDの一斉点検及び児童生徒へAEDの設置場所等の確認を行っています。



保護者の皆様も、ご来校の際にAEDの設置場所をご確認いただくと幸いです。

【保護者の方へ】 ☆緊急連絡先の変更・修正・追加☆

年度初めに提出していただいた緊急連絡先に変更（仕事を始めた、勤務先が変わった、携帯番号が変わった…等）がある場合は、担任まで連絡をお願いいたします。お子さまの急病やけがの際のお迎え、また医療機関への対応等のご相談を早急に必要とすることがあります。**必ず連絡がつく連絡先をお知らせくださいますようお願いいたします。**

👉お気を付けください。

子どもの誤飲したものの別 緊急度

非常に多い誤飲事故。飲んだものによって緊急度が異なります。

<p>すぐに 救急車！</p>	<p>* 灯油 * ベンジン * 除光液 * 農薬 * 殺虫剤 * ネズミ駆除剤</p>	<p>基本的には吐かせず、受診 する際には誤飲したものと 同様のものを持参しましょう。 ただし、呼吸が苦しそうだ ったり、顔色が悪い、けいれ んなどの症状があれば、飲 んだものに限らず救急要請して ください。</p>
<p>急いで 受診</p>	<p>* ボタン電池 * 鋭利なもの * 磁石 * 洗剤 * タバコ * 薬 * コイン * おもちや など</p>	
<p>様子を見て 診療時間内に 受診</p>	<p>* 少量のインク * クレヨン * 絵の具 * 化粧品 * 石けん など</p>	