



令和7年9月
東岩槻小学校
保健室

2学期が始まりました。学校生活のリズムは取り戻せているでしょうか？
9月になり、ほんの少し秋の風を感じることもありますが、日中はまだまだ暑い日が続きますね。引き続き、外へ出るときはぼうしをかぶる、水分をこまめにとるなどの熱中症対策をしっかりと行いましょう。また、早ね・早起き・朝ごはんも意識して、2学期を健康に過ごしましょう！



9月の保健目標「けがを防ごう」



9月の保健目標は、「けがを防ごう」です。みなさんは、けがをしないように気を付けていることはありますか？ けがをしないようにするには、どうしたらよいのでしょうか？ 以下のポイントを見直してみましょう。また、気を付けていても、けがをしてしまうことはあります。自分で手当てができない時には、大人に伝えましょう。

★ ろう下は歩く、階段は1段ずつ！



★ 交通ルールを守る



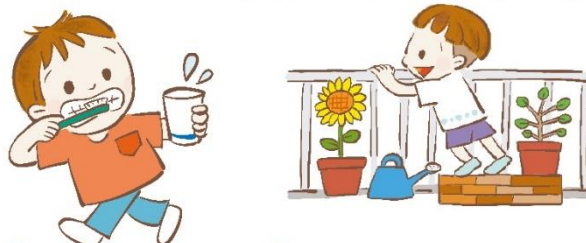
★ 遊具で危険な遊び方をしない



ご家庭での事故に注意



！ ベランダに足場になるものを置く
よじ登ってベランダから転落



！ ライターや包丁を手の届くところに置く
おもちゃと間違え火傷する。
火災につながる場合も。
刃を触って手などを切る



！ 歯みがきしながら歩きまわる
転んで歯ブラシがのどにささる

どれも少し意識を向けるだけで防げる事故です。お子さんの様子やものの配置場所などに注意してください。

9月1日は 防災の日

でした！

「いつか」のために、^{いま}今できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

《 自分^{じぶん}の家^{いえ}からの避難場所^{ひなんばしょ}や、危険^{きけん}な場所^{ばしょ}を確認^{かくにん}する 《

「どこに逃げるのか」「どうやって逃げるのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。おうちの人と、もしものときの連絡の取り方についても、話し合っておきましょう。また、ハザードマップ(ヒヤリハットマップ)で危険な場所を確認しておく^{きけん ばしょ かくにん}と、安全に避難^{あんぜん ひなん}することができます。



《 非常用持ち出し袋^{ひじょうよう も だ}や備え^{ぶくろ そな}を用意^{ようい}・確認^{かくにん}しておく 《

避難生活^{ひなんせいかつ}を支えるもの^{ささ}

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

応急手当用^{おうきゅうてあてよう}の救急セット^{きゅうきせつ}

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

避難時^{ひなんじ}に使うもの^{つか}

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

貴重品^{きちょうひん}

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの



必需品^{ひつじゅひん}

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

水と食料^{みず しょくりょう}

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

情報収集ツール^{じょうほうしゅうしゅう}

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

水や食料など、最低限でも用意しておけば自分やおうちの人を守れます。非常用持ち出し袋は、定期的に中身の確認をしておきましょう。



「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、救急搬送されたのち、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もおこなっています。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。

東岩槻小学校は

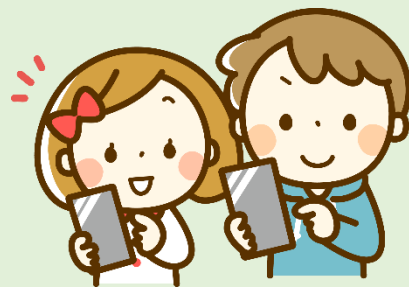


保健室前^{ほけんしつ ぜん}にあります

【4～6年生 スマホ・タブレット安全教室について】

今年度も「スマホ・タブレット安全教室」を以下のように予定しております。4～6年生の保護者の方は参加可能ですので、ご都合のつく方はご参加ください。

★日時： 9月 11 日(木)第 5 校時(13:25～14:10)



SNSの

使い方 を考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは、楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

ゲームフィクション



ゲームをついつやりすぎてしまう…。それはゲームにはやりたくなるしかけがたくさん施されているからです。逆にこのしかけを使えば、ゲーム以外のいろんなことを楽しくこなす手助けになります。ゲームフィクションと呼ばれているそうです。

①まずは報酬を決める

ドラマを1話分見る、好物のお菓子を食べる、SNSを見る、など。

②目標タイムを決める

たとえば、「この課題を、○時までには終わらせる」など。コツは自分がクリアできるレベルにすること。クリアできれば①で決めた報酬をゲット。クリアできなければもう一度目標を決めて再挑戦です。



制限時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。ただし、本物のゲームは睡眠時間を縮めないよう、ほどほどにしてくださいね。