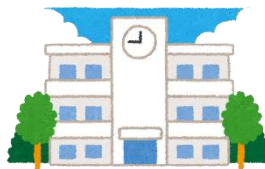




ほけんだより 8月

ねんど やくもしょうがっこう ほけんしつ
R8年度 八雲小学校 保健室



地震が起きたらどうなるの？

何が起きるかを知って、準備をしておく危険をへらせるよ。
おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。

家具がたおれ、
物がおちてくる



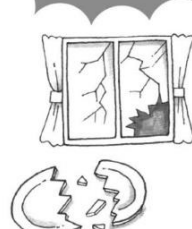
こうしよう！

つくえの下にもぐって
頭を守ろう

家族でチェック！

☒ 家具は固定しているかな？ ☒ 高いところに重たい物はないかな？

まどや食器が
われる



こうしよう！



ひなんするときは、
くつやスリッパをはこう

家族でチェック！

☒ 寝るときは、ベッドの近くにスリッパを置いているかな？

火事が起こる



こうしよう！

ハンカチなどで口と鼻をおさえて、
低い姿勢でひなんしよう

家族でチェック！

☒ コンロの近くに燃えやすい物はないかな？ ☒ ガスの元栓はどこかな？

つなみが起こる



こうしよう！



できるだけ早く
高いところへにげよう

家族でチェック！

☒ 市や町などで指定されている、近くのひなん場所はどこかな？

～保健室からのつぶやき～

ながーい夏休みが終わりました。夏休み明け、みなさんの元気な姿を見ることができて、ほっとしています。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？私は地元の山口県に帰省し、懐かしい人たちにたくさん会ってきました。

みなさんがどんなお休みを過ごしたのか、またお話を聞かせてね😊



↑空港にフグがいました!!

山口県はフグ(魚)が有名です😊



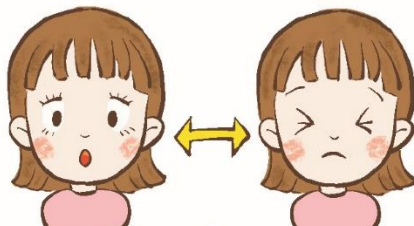


こんなケガをしたならなにをする？



みみ むし はい
耳に虫が入ったら…

→ くら ばしょ みみ なか
暗い場所で耳の中を
あ て
明かりで照らそう



め なに はい
目に何かが入ったら…

→ まばたきをくり返そう



やけどをしたたら…

→ すい どう みず
水道の水などで
ぶん いじょう ひ
10分以上冷やそう

しょうじょう かなら びょういん い
……症状がひどいときは、必ず病院に行ってね。……

良い生活リズムの輪を作ろう

はや お
早く起きて
あさ ひ あ
朝日を浴びる

あさ はん
朝ご飯をしっかり
た 食べる

き じ かん
決めた時間に
ね 寝る

てき ど
適度に
うん どう
運動をする



えほん
～おすすめの絵本～

「はじめにきてね、こちょこちょモンキー」
(ジュリエット・クレア・ベル 著／子どもの未来社)

わたし ひとり には、じぶん のからだを、だれ が、いつ、どのように 触
れることができるかを決める「からだの権利」があります。

じぶん あいて あいだ には、め には み え ない「境界線」があります。相手
のからだに触れるときは「同意」をとり、あいて のきもちを そんちよう
自分のからだも、相手のからだも大切に。みんなのからだの権利を、
みんなでまも っています。

ほけんしつ
保健室にも置いてあるので、ぜひよ みに来ててください😊

