



令和3年(2021年)9月

豊中市立刀根山小学校 保健室



あつい日がつづきます。運動会の練習が始まります。
みなさんはどんな準備ができていますか？
しっかり準備してけがのないようにしましょう。



しっかりフィットしたうんどうぐつ

しっかりたいそう

しっかりすいみん

しっかりすいぶん



運動をする日は自分の体調を確認
して無理のないようにしましょう

保護者の方へ

靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

● 大きすぎる靴

足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。



● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。

ぴったりサイズのチェックポイント

- ☑ つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- ☑ 足の横がきつくない
- ☑ かかとがパカパカしない
- ☑ つま先が反りあがっている
- ☑ 足が曲がる位置で靴も曲がる
- ☑ 靴底に弾力がある

5~10mm



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください

コロナウイルスに感染しないために毎日がんばってつけていりマスク。でもあついときや動いているとしんどいですよね。ちょっと工夫してみませんか？

～あひるちゃん・かっぱちゃんマスク～

ふつうの不織布マスクが、ひと工夫ででっぱった丸いマスクに変身！

- ① マスクを横半分に折ります。
- ② 重なったゴムをマスクの近くでむすびます。両方とも。
- ③ 鼻のはりがねをおりまげてふんわり広げます。
- ④ 横からすきまが！しっかり内側へおりこみます。
- ⑤ つけてぴったり、でも口につかないマスクのできあがり！

9月9日は救急の日

けがはあらって 目はこすらない 鼻血は小鼻をつまむ

けがをしたら安静に 冷やして 圧迫して しんぞうより高く

保護者の皆様へ

いつも保健室にご理解いただきありがとうございます。コロナ感染症について少しでも子どもたちの安全安心につながるよう以下の点をよろしくおねがいします。

・基礎疾患等を持つ子どもたちについて、コロナ感染による重症化リスクが高いと言われているため、主治医との相談・確認をお願いします。また担任にもお知らせください。

・早寝早起き、三度の食事に感染予防の徹底まで、ご協力ありがとうございます。子どもたちの基本的な生活習慣の上に学校での学習や集団生活が成り立っています。登校後体調不良の場合は早めのお迎えをお願いしています。また頻繁に体調不良を訴えたり普段より甘えが出ている場合は疾病対応ではなく心のケアや環境調整を必要としている場合が考えられます。子どもたちの様子で気になることがある場合、いつでもご相談ください。

「もしも」のための 防災レベル検定

日頃からの心がけ編

部屋の中が散らかっていると、逃げようとしたときにケガをしてしまうかもしれません。普段から片付けておきましょうね。

また「誰が」「いつ」発信した情報なのかを、正しく見聞きする力も大切です。

学校で確認しておきたいこと編

薬品が置いてある理科室や、コンロのある家庭科室など、地震や火事が起きたときに危険な場所を確認しておきましょう。消火器やAEDを使うときは、先生や大人の人に協力ををお願いしてください。

おうちの人とできること編

家にいるときや、会社や学校に行っているときに分けて、災害が起こった場合の役割分担や連絡方法を、おうちの人と確認しておきましょう。また、年に2回は非常用持ち出しバッグの中身の点検を。

いざというとき編

危険なところは…
照明器具、テレビ、本棚、先生のイス、時計

授業中に地震が起こったときは、先生の話をよく聞いて避難しましょう。

他にもあるよ！
さがしてみよう

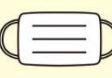
非常用持ち出し バッグの中身は…



飲料水



非常食



マスク



懐中電灯



歯みがきセット



ウェットティッシュ



布ガムテープ



軍手



タオル



ライター



ポリ袋



使い捨てカイロ



救急セット



乾電池



多機能ナイフ



携帯ラジオ



ヘルメット



携帯トイレ



モバイルバッテリー



現金

「自分の命は自分が守る」

大雨、洪水、台風、地震。もはや災害は専門家や行政の指示に完全に頼ることとはできなくなった、といわれています。今、主体的に自ら備え行動する防災意識が問われています。子どもでも大人でも同じです。自分の命は自分が守ることで、まわりの人の安全につながります。

母親が子どもはまだ避難していないと思い、戻って命を落とすということがよくあるそうです。人は人として逃げられないとても悲しい事実です。率先して避難する人になってほしいです。家族でよく話し合い、「避難場所に一人でも逃げる」とお互いを思い合い信じあうことが大切です。最後に避難3原則をお知らせします。

避難3原則

- ① ひとすらい高いところに逃げる。
- ② 最善をつくす。
- ③ 大切な人と話し合っておく。



9月1日は 防災の日 家族で防災会議をしよう

家の中の対策は？ ▶▶▶ 大きな家具や家電の固定、
備蓄用品の確認

家にいるときに
災害が起こったら？ ▶▶▶ 役割分担、非常用持ち出しバッグ
の確認

別々の場所にいるとき
に災害が起こったら？ ▶▶▶ 連絡方法や集合場所の確認

いざというときのために、家族で話し合っておきましょう