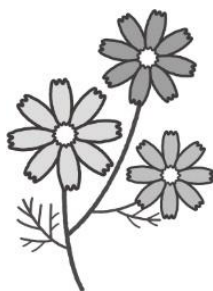




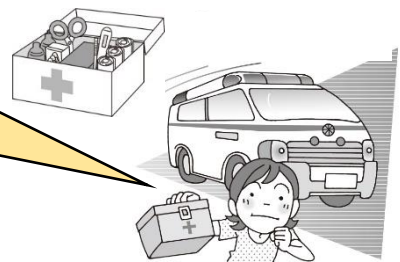
令和4年9月
鴨島支援学校
保健室

日中はまだ暑い日が続きますね。でも、朝夕がほんのり涼しく感じられたり、夜に耳をすますと虫の音が聞こえたりしませんか？ 秋が近づいている証拠ですね。ただ、季節の変わり目は、体調を崩しやすいときでもあります。生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょうね。



9月9日は救急の日

自分でできる応急手当を紹介します。



【鼻血が出たとき】



小鼻をおさえ、下を向く。
顔を上を向けると、血がのどに流れ込んで気持ち悪くなります



【目にゴミが入ったとき】



水をはった洗面器に顔を付けてまばたきする。
目に傷がつくので、手でこすらないようにしましょう。



健康観察表について

登校前に検温・風邪症状のチェックをお願いします。

また、朝と夕方の1日2回の検温を行い、「健康観察表（9月分）」に記録をしましょう。



災害用の持ち出し袋（リュックなど）は用意していますか。
災害はいつ、どこで起こるかわかりません。とっさのときに、自分や大切なひとを守るように、準備をしておきましょう。
玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置けたらいいですね。

□水

□ヘルメット、防災ずきん □軍手

□レインウェア

□懐中電灯 □予備電池、携帯充電器

□救急用品

（ばんそうこう・包帯・ガーゼ・常備薬など）

□タオル、ブランケット

□洗面用具、歯ブラシ、歯磨き粉

（マウスウォッシュがあると便利）

□マスク

□体温計

□手指消毒用アルコール

□石けん・ハンドソープ

□ウェットティッシュ



感染症対策
も大事！

□食品

（カップ麺・レトルト食品・ビスケット・チョコレートなど普段食べ慣れている嗜好品が最低3日分があると安心です。）

□衣類、下着 □紐なしの運動靴

□マッチ、ろうそく □カイロ

□携帯ラジオ

□ペン、ノート

□防犯ブザー



□生理用品

□サニタリーショーツ

□デリケートゾーン用の

低刺激のウェットティッシュ

□中身の见えないゴミ袋

女子はこちらも
プラスして

※水や保存食の賞味期限が切れていないか、懐中電灯やラジオが使用できるかなど、定期的に点検をしましょう。

ひなん場所を知っておこう

学校や公園などには「ひなん場所」と書かれている場所があります。ここは地しんなどの災害が起こった後で、安全に過ごせるように設けられています。

自分の家やいつも遊ぶ場所に一番近いひなん場所を覚えておきましょう。

