

# ほけんだより9月

生徒保健委員  
3年担当

応急手当について

## すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします。

## 目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けて瞬きをします。

## 打撲

氷のうをあてて冷やします。

## やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします。

## 切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあてて、ぎゅっと押さえます。

## 鼻血

小鼻をつまんで、少しうっむきます。

けがをしたときは  
あわてず、自分で  
対応しましょう



## 運動前にCHECK

つめは切っていますか？

靴ひもはほどけていませんか？

水筒は持ってきましたか？

体調に変化はありませんか？

靴のサイズは合っていますか？

汗ふきタオルはありますか？

## 保健室より

定期健康診断で治療勧告書をもった人は受診は済みましたか？

受診が完了した人は受診報告書を保健室に提出してください。

まだ病院に行っていない人は早めに受診しましょう。



## 防災家族会議

◎話し合っておきたいこと

### ① 避難所・集合場所

避難所がどこなのか、地図を見て確認しておきましょう。また、どこで集合するのかも決めておきましょう。

### ② 連絡方法

スマホが使えるようになる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、災害伝言ダイヤル(171)の使い方も確認しておきましょう。

### ③ 非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分あるか確認しましょう。

9月1日は防災の日です。

□自宅近くの避難場所は知っていますか？

□非常時の連絡方法は？

災害伝言ダイヤル「171」が利用できます。

□遠方の親戚などの連絡先をみんなでお互いに確認しましょう。