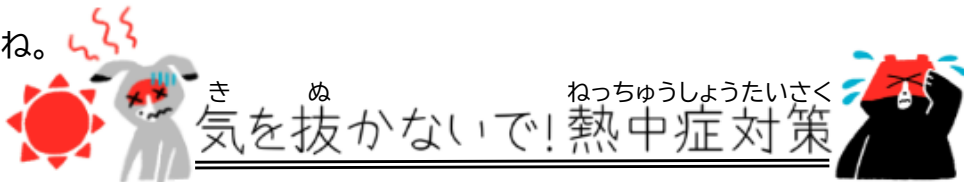


ほけん 9月 だより

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、どんな夏休みでしたか？ 暦のうえでは秋ですが、まだまだ日中は残暑が厳しい日が続きます。体調管理に気をつけて、2学期も楽しく過ごしていきましょうね。



夏休み明けは、体が暑さや学校の活動に慣れていないこともあり、熱中症のリスクが高くなります。まだまだ気を抜かないで、熱中症には、十分注意しましょう。

すいぶんをこまめにとろう
ふくそうをくふうしよう
エアコンをうまくつかおう



• のどがかわく前に
• 活動する時は、その前後を含めて



• 帽子などで日差しをさえぎる。
• 吸湿性、速乾性のある服装を選ぶ。
(綿、麻、ポリエステル)
• ゆとりのある服装を



室温が28℃以下になるのを目安に、エアコンの温度を設定する。

水分補給は大事だけれど...

転倒事故には、気をつけて!!



消費者庁・国民生活センターには、水筒を持ち歩く子どもの転倒事故についての情報が寄せられているそうです。

転倒した際、首から下げていた水筒が、地面とお腹の間に挟まり、腹部を強打した。内蔵損傷により、手術が必要となった。...など

子どもに水筒を持ち歩かせる時の注意!!

- ①水筒はなるべくリュックサック等に入れる。
- ②水筒を首や肩にかけている時に走らない。
- ③遊具で遊ぶ時は、水筒を置いて遊ぶ。

災害用伝言版 (Web171)



9月1日は『防災の日』です。この機会に、災害に対する備えについて考えてみましょう。今回は、家庭や学校でできる“確認する”取り組みを3つ紹介します。

- 1 防災マップで避難場所を“確認する”
 - 2 防災用品を“確認する”
 - 3 連絡手段を“確認する”
- 参考までに、次のような連絡手段があります。

災害伝言ダイヤル(171)	電話で「171」をかければ、伝言を録音できるサービス。家族などが、全国どこでもその録音を聞くことができる。
災害用伝言版(Web171) →サイトへは右上のQRコードから	インターネットでアクセスし、電話番号を入力すれば、伝言を登録できるサービス。伝言を確認する時は、登録した時の電話番号を入力する。

※上記以外の業者でも災害用のサービスを提供しています。ご確認ください。