ほけんだより

保健室　2025.9

２学期が始まってしばらくたちました。心や体のつかれが出やすい時期ですが、みなさんはどうですか？ぜひ保健室に来て教えてください。

保健室前の掲示板に、非常用持ち出し袋を自分で作ってみられる掲示をしています。自分の家の非常用持ち出し袋も確認してみよう！

おうちの人と非常用持ち出し袋を確認！

避難生活を支えるもの
携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

応急手当用の救急セット
ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

必需品
眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

避難時に使うもの
ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

水と食料
支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品
現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール
ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

自転車、こんな乗り方をしていませんか

自転車でも危険な運転は、自分や周りの人のケガ、命の危険につながることも。

二人乗り

交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要もあります。
正しい運転を心がけましょう。

たんこぶの中身は？

ゴッン！と頭をぶつけた時、ぽっこりとふくらんだ**たんこぶ**ができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？　実は血です。

頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつけるとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつけただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。

頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。