

ほけんだより

保健室 2026

9月

今年の中秋の名月は9月25日。この日は月をながめ、お団子を食べたりします。月の模様は日本では「おもちをつくウサギ」と言われていますが、世界ではカニやロバ、ライオンなどとさまざま。スマホやゲームを少し置いて、月の模様がどんな形に見えるか自分の目でたしかめてみてください。



地震が起きたらどうなるの？

何が起こるかを知って、準備をしておくで危険をへらせるよ。おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。

家具がたおれ、物があちでくる

こうしよう！

つくえの下にもぐって頭を守ろう

家族でチェック！

☐ 家具は固定しているかな？ ☐ 高いところに重たい物はないかな？

まどや食器がわる

こうしよう！

ひなんするときは、くつやスリッパをはこう

家族でチェック！

☐ 寝るときは、ベッドの近くにスリッパを置いているかな？

火事が起こる

こうしよう！

ハンカチなどで口と鼻をおさえて、低い姿勢でひなんしよう

家族でチェック！

☐ コンロの近くに燃えやすい物はないかな？ ☐ ガスの元栓はどこかな？

つなみが起こる

こうしよう！

できるだけ早く高いところへにげよう

家族でチェック！

☐ 市や町などで指定されている、近くのひなん場所はどこかな？

こんなケガをしたならなにをする？

耳に虫が入ったら…

→ 暗い場所で耳の中を明かりで照らそう

目に何かが入ったら…

→ まばたきをくり返そう

やけどをしたたら…

→ 水道の水などで10分以上冷やそう

***** 症状がひどいときは、必ず病院に行てね。*****