

ほげんだより 9月

令和5年9月1日
上島町立弓削小学校

2学期が始まりました。楽しい行事が盛り沢山な分、頑張りすぎて心も体も疲れてしまい、けがや体調不良につながりやすい時期です。「早寝・早起き・朝ご飯」を心掛けて、夏休みモードから学校生活モードへ、生活リズムを切り替えましょう。また、「秋の夜長」と言われるように、夏の暑さが過ぎ去り、夜が過ごしやすい時期でもあります。疲れやストレスをため込み過ぎないように、夜はゆったり心と体を休めてくださいね。



**うんどうかいれんしゅう
運動会練習が
はじ
始まります！**

れんしゅう まえ した
**練習の前に下の3つ
をチェックしよう！**

9月の予定

9月1日(金) 身体計測・視力検査

9月24日(日) 秋季大運動会

水分は多めに持って来る

9月も暑い日が続きます。水筒をいつもより1本多く持って来て、こまめに水分を補給しましょう！

スポーツ飲料も持って来るのもおすすめです！

しっかり準備体操

体をほぐさないまま運動をすると、けがをしやすいです。しっかり準備体操で体をほぐしてから運動しましょう！

爪は短く切っておく

爪が長いと、運動中に割れてしまったり、人を引っかけてしまったりする危険があります。自分自身や周りの人の安全のために、爪は短く切りましょう！



9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に関東大震災が起こったことや、台風が多い二百十日(立春から数えて210日目)であることが由来とされています。自然災害はいつ、どこで起こるか予想できないので、避難場所や備蓄品等、災害への備えをおうちの人と確認しておきましょう。

中身を確認!!

非常用持ち出し袋

- 水・食料 (3日分×家族分)
- 防災用ヘルメット・防災頭巾
- 雨具・レインウェア
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 使い捨てカイロ、ブランケット
- 懐中電灯、携帯ラジオ
- 衣類・下着・タオル
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- マスク・体温計(感染症対策)

他にも、災害に対してご家庭で備えておきたいものが、首相官邸HPで紹介されています。
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>





がつこのか きゅうきゅう ひ きゅうきゅう たい かんしん りかい ぶか もくてき
 9月9日は「救急の日」です。救急に対する関心や理解を深めるという目的で、
 「9（きゅう）9（きゅう）」と語呂合わせがいいことから定められました。救急は、
 きゅう びょうき ひと おお ひと いのち まも てあて
 急に病気になった人や大きなけがをした人に、命を守るための手当をすることです。
 きゅうきゅう
 救急にちなみ、けがの手当のポイントをまとめたので、ぜひやってみてくださいね。

おぼ 覚えておこう！
RICE

「RICE」は
 おうきゅうてあて
 応急手当の
 きほん
 基本の
 かしらもじ
 頭文字です。

Rest (安静)
 あんせい
 安静にして動かさない

Icing (冷やす)
 ひややす
 痛いところを冷やす

Compression (圧迫)
 あっばく
 押さえて圧迫する

Elevation (挙上)
 きよじょう
 心臓より高くあげる

てあて
けがの手当のポイント

だぼく 打撲・ねんざ
 冷やして安静にする

すり傷
 傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷
 傷口を水で洗い、
 清潔なガーゼなどで押さえる

やけど
 痛みがなくなるまで、流水で冷やす

できるよになろう
 おうきゅう てあて
応急手当

とき し でんわばんごう
もしもの時に！知っておきたい電話番号

#7119：救急電話相談
 きゅうきゅうてんわそうだん
 自分や家族が病気・けがをして、救急車を呼ぶか判断に迷った時に、医療
 じぶん かぞく びょうき きゅうきゅうしゃ よ はんだん まよ とき いりょう
 の専門家から緊急性の判断や病院の紹介等のアドバイスを受けられる。

#8000：小児救急電話相談
 しょうにきゅうきゅうてんわそうだん
 休日・夜間の急な子どものけがや病気について、小児科医から緊急性の
 きゅうじつ やかん きゅう こ びょうき しょうにかい きんきゅうせい
 判断等のアドバイスを受けられる。

#9110：警察相談専用番号
 けいさつそうだんせんようばんごう
 110番するほど緊急ではない、日常生活の困ったことの相談ができる。

#189：児童相談所共通ダイヤル
 じどうざんじょうきょうつう
 児童虐待の通報だけでなく、子育て相談もできる。

#171：災害用伝言ダイヤル
 さいがいようでんごん
 災害時にメッセージを残せる「声の伝言板」。



こよみ はなし せきれいなく
暦のお話「鶺鴒鳴」

がつ にちごる せきれいなく い こよみ うえ
 9月13日頃は「鶺鴒鳴」と言われ、暦の上ではセキレイとい
 う鳥が鳴き始める頃とされています。セキレイはもともと冬鳥で
 すが、昭和になってから全国で見られるようになり、今では1年
 じゅうな ごえ き まちなか み みちか とり
 中鳴き声を聞くことができます。街中でも見かける身近な鳥な
 で、「チチン チチン」と可愛く鳴く声に耳を傾けてみましょう。

