



令和8年9月1日
石仏小学校 保健室

9月1日は防災の日です。

非常用持ち出し袋の中身をチェックし、緊急時に避難する場所はどこにするかなど、この機会に家庭で話しあってみてください。

もし地震が起こったらどうすればいいのか…。9月は地震の避難訓練があります。

「おさない」「はしらない」「しゃべらない」「もどらない」の約束を守りましょう。

地震が起きたらどうなるの？

家具がたおれ、
ものがおちてくる



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？ ☒ 高いところに重い物はないかな？

まどや食器が
われる

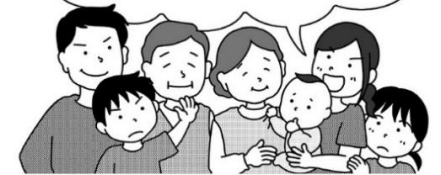


ひなんするときは、
くつやスリッパをはこう

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？

家族の集合場所は？



地震のときのポーズは？

『カエルのポーズ』

ダンゴムシのポーズよりも、地震で
ゆれだしても
ふんばること
ができます。



火事が起こる



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



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？



うらへ

応急手当 保健室へ行く前にできること



鼻血が出たら…
ふくらんだ小鼻の部分
をつまんで止血する。
(10分くらい)



やけどをしたら…
すぐに流水で冷やす。
(20分くらい)
＊水ぶくれは破かない。

運動会練習でなりやすい…

ライス
RICE

だぼくやねんざの救急処置

レスト
Rest



痛いところを動かさな
いように安静にする。

アイシング
Icing



痛いところを冷やす。

コンプレッション
Compression



痛いところをテーピング
などで軽く圧迫する。

エレベーション
Elevation



ケガしたところを
心臓よりも高く保つ。



9月のほけん行事

- 2日(水) 身体測定(2・3・4・6年)
- 4日(金) 身体測定(1・5年)
- ◎10日(木) 咀嚼の保健指導(2年)

身体測定は、体そう服を
着て測ります。

身体測定の前に全学年対象に、
『歯』の保健指導を行います。

