ほけんだより 9月

NO.10

令和3年9月9日（木） 宇賀荘小学校 保健室

2学期がはじまって丸一週間がたちました。夏休みとの生活のちがいを調整していた先週だった様に思います。子ども大人も調子をくずしやすい天候でもあります。ゆっくり、ぼちぼち慣らしていきましょうね。

14：50～15：40

おうちの人とお話の時間があります。
ぜひ、三村まで。（希望の人が多数となった場合は、日にち等変更することもあります）

夏休みの間に、検診の結果、治療が必要だった人は、受診はすんだでしょうか？ ぜひ、用紙を提出してくださいね。視力検査の結果、B以下の人もまたお知らせしますね。受診について、おうちの人と相談して決めてね。

ミムラ文庫NO.8

3びきのかわいいオオカミ

ユージーン・トリビザス 文
ヘレン・オクセンバリー 絵　こだまともこ 訳

3びきのかわいいこぶたは有名ですが、このお話に出てくるのはなんと、かわいいオオカミとわるい犬ぶたです。
どんなお話が待っているのでしょう。
くすっと笑えて、最後は…!?
続きは保健室で！

今年も自然災害が多く、山陰も例外ではありませんでした。避難指示も出て、本当に他人ごとではないと感じました。私も今年防災バックを購入し、救急箱を整理しました。どうか、おうちでも今一度確認し、できる限りの備えをしてほしいです。そして、自分の命、家族の命を守れたら…と思います。

☆おうちのどこに「救急箱」「防災バック」があるか確認しよう。
☆なかみを確認して、足りないものは買い足し、古いものは交換しよう。
☆「もしも」の時の集合場所などを話し合おう。

救急箱の中身（例）

- □ ばんそうこう
- □ 包帯
- □ 滅菌ガーゼ
- □ 三角巾
- □ ピンセット
- □ 毛ぬき
- □ けがを洗える水or消毒液（今はけがに消毒液は使わないのが主流となっているので、書いていません。）
- □ はさみ
- □ 綿棒
- □ ティッシュペーパー
- □ 体温計
- □ ナイロン袋
- □ テーピングテープ
- □ 常備薬

防災バッグの中身（例）

- □ 飲み水
- □ 食料（保存食）
- □ 携帯ラジオ
- □ 懐中電灯
- □ エマージェンシーシート（アルミのシート）
- □ 携帯用トイレ
- □ 使いすての食器
- □ トイレットペーパー
- □ カッパ
- □ 軍手
- □ 下着、生理用品
- □ ホッカイロ
- □ 現金
- □ ウェットティッシュ
- □ 携帯用充電器

（バッグとは別にカセットコンロなどもあるとよいかもしれません）