



ほけんだより



北区立西ケ原小学校
 校長 諸田 哲
 主任養護教諭 近藤 真実
 令和7年9月1日発行

長い夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。夏休み中は連日35度を超える猛暑が続く、家の中で過ごすことが多かったという人もいるのではないのでしょうか。例年9月は夏の疲れがでたり、学校生活のリズムに体が慣れてなかったりすることで、体調を崩す人を見られます。暑さはまだ続きますので、元気に過ごせるように、「早起き」「早ね」「朝ごはん」の3つを心がけましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

9月1日

9月9日

「防災の日」「救急の日」に考えよう！

「自分の命を守るための備え」

夏休み中にも、日本各地で地震による津波避難や、洪水被害などがありました。地震や火事、風水害などの災害はいつどこで起こるか分かりません。いざという時に自分や家族の命を守るための行動ができるよう、おうちの人と一緒に考えてみましょう。

災害時の行動は？

- 地震の時
- 火事の時
- 大雨や土砂災害が心配な時

避難する場所は？

- 北区の防災地図などで近くの「いっとき集合場所」「避難場所」「避難所」を確認する。
- ☆西ケ原小は震災、風水害時の避難所になっています。

避難する道は？

- どの道を通るか決めておく。
- 危ない場所はないか、実際に歩いてみる。

家の中の安全は？

- 家具に転倒防止器具を取り付ける。
- 家具の配置を見直す。



防災グッズは？

- 避難生活に必要なものを入れる。(3日～1週間分)
- 置く場所を考える。

自分の住む地域の災害リスクは？

北区には荒川や石神井川が流れていて、台風などで大雨が降ると水害がおこる可能性があります。とくに北区の東側は河川の氾濫による浸水が想定されます。また、急傾斜地ではがけ崩れのおそれがあります。

☆「北区防災アプリ」で北区の防災情報をお手軽に見ることができます！

いえなか
**家の中の
 あぶないところさがし**
 ☆9か所あるよ☆



こたえは保健室前に掲示してあります！

自分でできる

応急処置のキホン

急なけがや病気の時に、お医者さんや大人に見てもらうまでの間にする手当てのことを「応急処置」といいます。応急処置をすることで、けががひどくなることを防ぎ、命を助けることができます。



災害時にはけがや病気がたくさんでることが予想されます。基本的な応急処置を知っておくと、いざという時に落ち着いて正しい判断ができ、自分や周りの人を助けることにつながります。学校でけがをした時も、「すぐに保健室へ！」の前に、自分でできる手当をぜひやってみてください。

あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらひ流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす
 だぼく、ねんざ、やけどには一番大切な処置です！

鼻血がでたら



かわらぬ血液を飲まないように
 やや下を向き、鼻をつまんで止血する。



AEDは心臓に電気ショックをあてる、正常な動きを取り

戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。

西ケ原小学校には2台設置してあります。

- ①昇降口
- ②体育館の入口

☆学校以外にも、駅やショッピングセンター、公共施設など、人が集まる場所に設置されています。

