



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
けがに注意して
げんき うんどう
元気に運動しよう

なつやす おおも あ
夏休みは、パリオリンピックで大盛り上がりでしたね。

きょうぎ れきし あさ おお にほんだいひょうせんしゅ かくとく
競技としては歴史が浅いスケートボードでは、多くの日本代表選手がメダルを獲得しました。

にほん つよ りゆう じょし きん かくとく よしざわせんしゅ じぶん
日本が強い理由について、女子ストリートで金メダルを獲得した吉沢選手は「自分よりレベルが
した こ おし いや かお ぎん かくとく あかましんしゅ まじめ
下の子にも教えてあげるし、嫌な顔せずにあいさつする。」銀メダルを獲得した赤間選手は「真面目
な努力家がたくさんいて、みんな夢に向かって突っ走っている」と話しています。（*毎日新聞より）

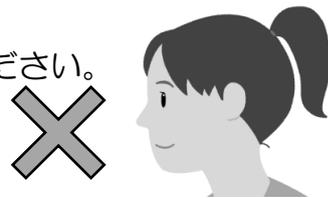
これから2学期が始まります。ぜひ、メダリストたちのように、目標に向かって、自分の力だけで進むのではなく、周りの人と支え合いながら、努力を積み重ねていきましょう。

かぜ こ みな ほごしゃ かた
風っ子の皆さん、保護者の方へ

しんたいそくてい
★身体測定について

みっか か ねん ねん 3日(火): 5年・2年	よっか すい ねん ねん 4日(水): 6年、1年	むいか きん ねん ねん 6日(金): 3年、4年
-----------------------------	------------------------------	------------------------------

- * 体操服を忘れずに持ってきてください。
- * 身長計に当たる位置のヘアアレンジ、ヘアアクセサリーは避けてください。
- * 結果は、9月中旬に、健康の記録でお知らせする予定です。
確認後は返却をお願いします。



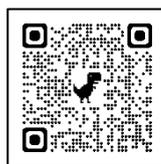
そうだん ちりょうずみしゅう ていしゅつ けんこうじょう はいりょじこう
★相談・治療済証のご提出、健康上の配慮事項について

- * 健康診断で判明した疾病・異常について、夏休み中に受診をされた場合は、相談・治療済証をご提出ください。
- * 未受診の場合、健康な状態で学校生活を送るために、お早めの受診にご協力ください。
- * 夏休み中に、学校で健康上の配慮事項が必要であると判明した場合は、ご連絡ください。

9月1日は防災の日 地震や火事などが起こったら… 家族と一緒に確認しよう!

●自宅や、よく遊ぶ場所から近い避難場所は？

よつかいどうししていきんきゅうひなんばしよおよ していひなんじょいちらん
* 四街道市指定緊急避難場所及び指定避難所一覧はココ！



●非常用持ち出し袋の中身を確認しよう!

* 最低限これだけ！災害時の非常持ち出し品

(smart119より。ほけんだより3ページ目にも載せてあります。)

* 飲み水は、1人あたり1日3ℓ。最低でも3日分(=大きいペットボトルで約5本)

家族の合計を計算してみよう! $3 \text{ ℓ} \times \text{人数(人)} \times 3 \text{ 日} = (\quad) \text{ ℓ}$



がつ 9月の
ほけんもくひょう
保健目標

ちゅうい げんき うんどう
けがに注意して元気に運動しよう

うん どう まえ 運動前にチェック！ ケガを防ごう！

つめ き
爪は切ってありますか？
つめ なが いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ
靴のサイズは合っていますか？
ぬ 脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。

ちょうしょく
朝食は
食べましたか？
からだ のう エネルギー不足だと
思ったように動けません。

ぜん じつ
前日は
よく寝ましたか？
ね ぶ そく はん だんりよく お
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

じゅん び うん どう
準備運動は
しましたか？
きゅう からだ うご
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



まわ おとな じぶん て あ
周りに大人がいなくても…自分でできるぞ！けがの手当て！

すり傷
すいどうすい 水道水をたっぷり傷口に当てて
よく洗う
ポイント
て ゆび よこ おと
手や指で汚れを落とそう！

はなぢ 鼻血
こばな 小鼻★を押さえて
した む 下を向く（まずは5分間）
ポイント
つよ 強くしっかり押さえよう

やけど
すいどうすい 水道水でよく冷やす
ポイント
やけどの後は、すぐ冷やそう！

だぼく・ねんざ・つき指
いた 痛めたところを動かさないで
こおり 氷 やぬらしたタオルなどで
冷やす

めにゴミが入った
せんめんき て 洗面器や手にためた水に
かお 顔をつけてまばたきする

だぼく・ねんざ・つき指の手当ては RICE

R Rest 安静にして動かさない	I cing 冷却 痛いところを冷やす
C ompression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫	E levation 挙上 心臓より高く上げる

最低限
コレだけ!

災害時の非常持ち出し品



Smart 119



(株)Smart119 CEO
千葉大学 救急集中治療
医学教授
中田 孝明先生

大地震などの大規模災害が発生すると、水道や電気などのライフラインなどが麻痺してしまいます。自分、家族の命を守るために、災害時にすぐ持ち出せるように準備しましょう!



準備しよう! 持ち出し品



貴重品

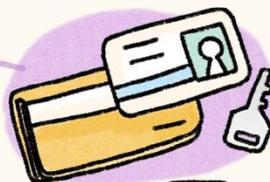
通帳・保険証・免許証
印鑑・自宅、車の予備キー
公衆電話用の10円硬貨

情報グッズ

スマートフォン・充電器・
予備バッテリー・ラジオ
筆記用具

救急用品・衛生用品

ばんそうこう・消毒薬
胃腸薬など常備薬
持病の薬・お薬手帳
マスク・簡易トイレ・
ウェットティッシュ



避難グッズ

懐中電灯・ヘルメット
防災ずきん

飲料水・非常食

ペットボトル入りのミネラルウォーター
調理なしで食べれる乾パン・
缶詰・栄養補助食品

生活用品

手袋・大判ハンカチ・タオル・
缶切り・ナイフ・ライター・
ビニールシート・ポリ袋・
雨具・使い捨てカイロ



乳幼児が
いる方は
追加で...



ミルク・
ほ乳びん



紙おむつ



おしりふき



子ども用の
くつ



おもちゃ

なども用意しておきましょう!

check! こちらの内容もぜひご確認ください▼

→ <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>

制作

Smart119

監修協力

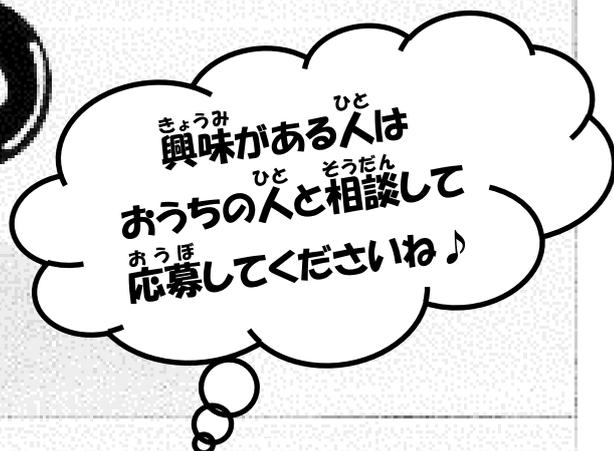
新井久美子(救急科専門医)、横山達郎(麻酔科/集中治療科専門医)、鈴木正敏(救急救命士)、中山翠

情報元

政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201108/6.html>

消防庁防災マニュアル https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/too/pdf/mocidashi.pdf
セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

https://www.savechildren.or.jp/news/publications/download/hijoyoumochidashibukuro_list.pdf



マスコットキャラクターデザイン募集！

公益社団法人千葉県歯科医師会では、地域住民の皆様に歯科医師会をより身近で親しみある団体として認知してもらうために、広報活動やメディア活動に登場させるキャラクターデザインを募集します。

**最優秀作品（1名）
5万円（商品券）**

応募資格

印旛郡市管内の小中学生であればどなたでも
応募に際しては保護者の同意が必要です

期 限

詳しくはこちら！

令和6年9月30日（月）必着



公益社団法人千葉県印旛郡市歯科医師会

メール：ida1894@yo.rim.or.jp