

子供たちは夏休みをどのように過ごしましたでしょうか？夏の疲れや気温の変化で体調を崩しやすいときですので、生活リズムを整えるなど御家庭でもお子さんの健康管理をよろしくお願いいたします。

さて、今年の中秋の名月は9月25日です。この日は月を眺めたり、お団子を食べたりします。月の模様は日本では、「おもちをつくウサギ」と言われていますが、世界ではカニやロバ、ライオンなど様々です。スマホやゲームを少し置いて、月の模様がどんな形に見えるか自分の目で確かめてみてください♪

何が起こるかを知って、準備をしておくことで危険を減らせることがあります。家族で話題にしてみてください。

## 地震が起きたらどうなるの？



家族でチェック！

- ☒ 家具は固定しているかな？
- ☒ 高いところに重たい物はないかな？



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？



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？

## いつものバッグに 安心 を プラス

外出中に被災したとき、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち歩きませんか。防災ポーチには以下のものを入れると良いとされています。



- ☒ 小型ライト
- ☒ ホイッスル
- ☒ ウェットティッシュ
- ☒ マスク
- ☒ 簡易トイレ
- ☒ 小銭・現金

この他に「自分専用の備え」も入れましょう。例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡などは必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性なら生理用品、情報収集などに役立つスマートフォンのモバイルバッテリーも欠かせません。

生活を振り返り、ポーチに「自分専用の備え」を入れて、いつものバッグに安心をプラスしましょう。





# 友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。



吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた！



ねん挫した！



血が出た！



どうかな？

- 1 保健室から消毒薬を借りてくる！
- 2 水で洗って傷口をきれいにしよう

どうかな？

- 1 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- 2 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

どうかな？

- 1 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- 2 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 2

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒薬は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



正解 1

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



正解 1

まずは水で洗い、傷口にはい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さえます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



## — 傷口に消毒薬を使っていいの? —

すり傷ができたなら…



消毒薬を使うと…



傷口には…



水で洗うと…



傷口を治せー!

ばい菌を洗い流せて、  
良い菌は傷を治せるよ

やってみよう!

## 救急クイズ

正しい応急手当を知って、自分や友だちを守ろう!



1 鼻血が出たとき、まずどうする?



- A 上を向く
- B 大人に知らせる
- C 走り回る
- D 強く鼻をこする

4 日本で救急車を呼ぶ電話番号は?

- A 110 番
- B 118 番
- C 119 番
- D 117 番

119 番!



こたえはおうちの人と  
いっしょに考えてみよう!

正しい知識があれば、もしものときにあわてず行動できます。

「自分の命も、友だちの命も、大切にしよう!」



いつ何が起きるか分かりません!  
もしものときに備えましょう!

ポイント 傷口は水できれいに洗おう