

令和7年8月28日
さいたま市立中島小学校 保健室

9月は記念日がたくさんあります。1日は「防災の日」。災害に備えて、家族で話し合ってみましょう。9日は「救急の日」。もし急に倒れた人がいたら、どうしますか？また、自分がケガをしたときに正しい手当ができますか？いざというときに何ができるか、考えてみるといいですね。



6月の歯の健康月間では、たくさんの取組を行いました。子どもたちが今後も歯や口の健康を保てるよう、継続的な歯みがきや歯科の定期検診等、ご家庭でもご協力をお願いします。

6年生…全国歯みがき大会

今日のあけのめをきくのがうれしかった。ピンクになってしまったから、今回ちゃんとみかけしなかったところをきかればはかんとみかげるようにしたい。
今回のしるまで、左かわの歯がまだおきかかっていないクセがわかったからこれからはいい乳歯とい。

ママ



つこみみがきとちちちち
みがきでいのおうまを
みがきます。

[illegible]

今日の学習で、あいことば、ひみこのはがいて、を知れて
よくかむといいてとがやくさんあることが分りました。
これからのめあては一本一本の歯を三面方、これ、か
いてねいに、やさしくみがき、1日3回、かみ、上、み
がきをしてです。そのために、時間はよく見て行動す
ればめあてをた、せいでできると思います。

今日はのびやかたむしりになり
やさしいものをまた一人でこれからかき
出す。

今日からおかしな大げな挨拶のみ
ミカナをしかりみにつけて、昼夜ぜん
がんとはがした。

みかきのことがいっばいある。たがいま
日あひるよるす、とはみかきするのをあ
ずけまて。



☆ 身長が正確に測れないため、頭頂部、後頭部でのポニーテール・ピン留めはさせないでください。計測時にほどく場合があります。



本校では、長い休日の後にいつもの生活リズムに早く戻すため、健康チェックカードの取組を行います。ご協力をお願いします。

提出日 9/9 (火)



健康戦隊！すくすくマン！

正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを正常性バイアス、あるいは楽観主義バイアスなどと呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



防災家族会議を開きましょう

いざという時のために、家族で話し合しましょう。

議題1 避難場所・集合場所

避難場所はどこなのか、地図を見て確認しましょう。また、家族と一緒にいるときに被災するとは限りません。集合場所も決めておきましょう。



議題2 連絡方法

スマホが使えなくなる場合もあります。どこにどのように連絡を取るのか、また災害用伝言ダイヤル(171)の使い方も一緒に確認しておきましょう。



議題3 非常用持ち出し袋・備蓄

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

いのち まち みず
命を守るための水

必要量

ひとり
1人あたり1日 3ℓ
最低でも 3日分
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

て あら
手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできるところからやってみてください