



暑さ指数(WBGT)3 | 度以上【危険】
 になったら、運動中止!



ここにも手当を

2学期が始まりました。学校生活が始まることを楽しみにしていた人もいれば、不安な人もいるのではないかと思います。「元気が出ないな」「嫌だな」「不安だな」「行きたくないな」と思うのは、もしかしたら、こころが「ケガ」をしているのかもしれない。こころのケガを治す方法の1つが、信頼できる人に話を聞いてもらうことです。信頼できる人は、家族・先生・友達など誰でもいいです。身近に相談できる人がいないときは、スクールカウンセラーや相談窓口なども利用できます。



こころは、体と違って「痛い」と感じにくいですが、放っておかず、こころにも手当をしてあげましょうね。

まだまだ暑い日が続きます

帽子
 登下校・外遊びのときは、必ず着用して強い日差しを避けましょう!

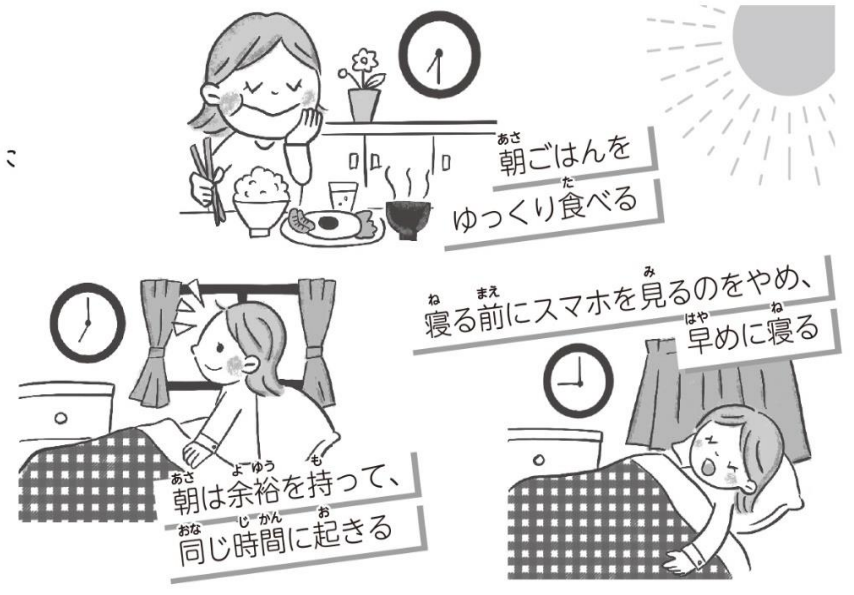
タオル
 汗をたくさんかく日もあるので、汗ふきタオルを持って来ましょう!



熱中症は、命にかかわることもあります。自分でできる対策は必ずしましょう

水分補給
 水分は、活動前・活動中・活動後に飲むことが大切です。のどが乾いたと思う前に飲みましょう!
 毎日、必ず水筒を持ってきて、自分が足りる量を持って来てください。

生活リズムを学校モードに戻そう!



おうちの方へ こんなときはお知らせください

- 夏休み中にケガや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先が変わった
- そのほか、お子さんの体調で気になること

保護者の方へ
 長い夏休みが終わり2学期が始まりました。学期はじめは、気持ちが落ち着かない児童もいます。学校でも丁寧に対応していきます。気になることがあれば、学校へご相談ください。
 今年もとても暑い夏になり、命に関わる暑さでした。9月も暑い日々が続くので、引き続き熱中症対策にご協力をお願いします。
 登校日には、新型コロナウイルス感染症で欠席する児童も数名いました。念のために自宅休養している児童もあり、感染拡大を防ぐことに繋がったと思います。ご協力ありがとうございました。

9月1日は防災の日



災害時の節水に大活躍!?

キッチンラップ

地震などの災害が起こると、家庭で水道水が使えなくなることがあります。

備蓄している水は、できる限り飲料用にとっておきたいもの。でも、飲む以外にも、水が必要な機会はたくさんあります。

そんなときに活躍するのが「キッチンラップ」。アイデア次第で節水できる、便利アイテムなのです。



災害時の使い方

- ◎ 食器に敷いて食事をする
➡ 食器を洗わなくてよい
- ◎ 手に巻きつけて手袋代わりにする
➡ 手が汚れないので、手を洗わなくてよい

防災グッズの中にキッチンラップも入れておくと、いざというときに役立つかもしれません。



「もしも」のための防災レベル検定

日頃からの心がけ編

部屋の中が散らかっていると、逃げようとしたときにケガをしてしまうかもしれません。普段から片付けておきましょうね。また「誰が」「いつ」発信した情報なのか、正しく見聞きする力も大切です。

おうちの人とできること編

家にいるときや、会社や学校に行っているときに分けて、災害が起こった場合の役割分担や連絡方法を、おうちの人と確認しておきましょう。また、年に2回は非常用持ち出しバッグの中身の点検を。

学校で確認しておきたいこと編

薬品が置いてある理科室や、コンロのある家庭科室など、地震や火事が起きたときに危険な場所を確認しておきましょう。消火器やAEDを使うときは、先生や大人の人に協力をお願いしてください。

いざというとき編

危険なところは… 照明器具、テレビ、本棚、先生のイス、時計
授業中に地震が起こったときは、先生の話をよく聞いて避難しましょう。

非常用持ち出しバッグの中身は…

飲料水	非常食	マスク	懐中電灯	歯みがきセット	ウェットティッシュ
布ガムテープ	軍手	タオル	ライター	ポリ袋	使い捨てカイロ
乾電池	多機能ナイフ	携帯ラジオ	ヘルメット	携帯トイレ	モバイルバッテリー
					現金

9月は台風の発生が多くなり自然災害が起こりやすい時期です。7月の呉市防災週間で「ひろしまマイ・タイムライン」を使い、学校やお家で学習したと思いますが、9月1日の防災の日を機会にもう一度避難場所や災害グッズを確認してみてくださいね。

大雨で命の危険が!

避難するときの注意点

長袖、長ズボンなど、動きやすい服装にする

レインコートなどを着る



頭を守るためにヘルメットをかぶる

大人と一緒に行動する

水がひざの上以上にあふれているときは、外に出ない



地域の避難場所は家族であらかじめ確認しておきましょう。