



令和6年9月19日  
佐世保市立大久保小学校  
保健室

学校に子どもたちの元気な声が戻ってきました。大きなけがや病気もなく、2学期を迎えることができ、嬉しく感じています。まだまだ日中は気温が高い日々が続いています。子どもたちが生活リズムを整えることができるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

## けがを予防しよう！

保健室で手当てをするけがには、ちょっとした注意で防げたものもあります。けがをして来室したときは、なぜ起こったのか考えることができるように声かけをしています。



### ゆだんした

【例】

このくらいなら大丈夫と階დანから飛び降りてねんざした。

### ふざけていた

【例】

ふざけて、バックをふりまわしていたら、となりにいた子に当たった。

### ルールを守らなかった

【例】

走ってろう下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった。

### うっかりしていた

【例】

よそ見をして歩いていたら、段差に気づかずにこけた。

## 子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



夏休み明けに「シューズが小さく感じた」と子どもたちが話していました。けがを予防するためにも、お子様の履物について確認をお願いいたします。

## 9月1日は防災の日



8月29日～30日は台風のため、臨時休業となりました。自然災害はいつ、どこで起こるかわかりません。9月の身体測定後の保健指導では、6年生は防災について話をしました。ハザードマップの確認や災害用持ち出しバックの用意など、ご家族で防災について考えてみてください。



危険な場所や避難場所・経路を確認しておこう



非常用持ち出しバックを用意しよう



## 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**

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。



ぜひできることからやってみてください

## 5・6年生 保護者様

健康調査へのご協力ありがとうございます。学校で確認をして、お尋ねしたい内容があった場合には連絡をさせていただきます。よろしくお願いいたします。

子どもたちが宿泊体験学習及び修学旅行に元気に参加することができるようサポートして参ります。ご家庭でも体調管理にご協力をお願いいたします。何か気がかりなこと等ございましたら、いつでもご連絡ください。