



令和8年8月26日
さいたま市立東宮下小学校保健室



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。

2学期身体計測のお知らせ

8/28（金） 全学年（低学年から始めます）

☆ 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・ピン留めはできるだけさせないでください。

計測時にほどく場合があります。



水泳学習が始まります

1学期に行いました健康診断について、書類の提出や事前の準備等、ご協力ありがとうございました。検診の結果、受診が必要な場合には「健康診断結果のお知らせ」を発行しました。お手元に届いている場合は医療機関へ受診していただきますようお願いいたします。

なお、以下の項目については悪化の恐れがあるため、医師から水泳の許可をいただくまでプールへの入水はできません。安全な水泳指導を行うため、ご理解とご協力をよろしくお願いします。



- ・内科（皮膚疾患、心雑音等）
- ・眼科（視力や色覚以外の眼科疾患）
- ・耳鼻科（耳垢、中耳炎、鼻炎、副鼻腔炎、難聴の疑い等）
- ・心電図検査（要精密検査）

その他、視力・色覚、歯科等につきましても、お子さんの健康を考え、「健康診断結果のお知らせ」を受け取りましたらできるだけ早めの受診をお願いします。



防災家族会議を開きましょう

いざというときのために、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。



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「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。



応急手当 何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけ
ないの？ と考えたことはありませんか。やけ
どをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を
押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガ
や病気を治すための大事なはじめの一步です。

す ぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるの
を防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながり
ます。もしやり方を間違える、何もしないなどとすると、もっと
ひどくなってしまうことも。



だ からこそ「すぐにできる
こと」を知っておくのが重要
です。いざというとき自分の
からだをまもるためにも、保健室で
手当てをしてもらったときな
どに応急手当
を少しずつ
覚えていき
ましょう。

