



宮城県立古川支援学校

保健室

令和7年9月10日

少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日ごろを「草露白」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上におりた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。晴れの日は、まだまだ暑いですね。服装で上手に調節しましょう。



がつこのか
9月9日は

きゅうきゅう ひ
救急の日

できるようになろう
おうきゅうてあて
応急手当

だぼく
打撲・ねんざ



ひ あんせい
冷やして安静にする

きず
すり傷



きずぐち すな どろ みず あら
傷口の砂や泥を水で洗う

き ぎず
切り傷



きずぐち みず あら
傷口を水で洗い、
せいけつ
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



いた りゅうすい ひ
痛みがなくなるまで、流水で冷やす



学校保健委員会が開催されました

7月30日(水)に学校保健委員会が開催されました。

学校医の先生方や PTA 役員の方々にお集まりいただき、令和7年度の定期健康診断結果・学校保健計画・学校環境衛生・給食指導全体計画などについて、報告を行いました。口腔内環境の著しい悪化や身長と体重のバランスについて話題に上がりました。学校医の助言のもと、児童生徒の皆さんが健康で安全な学校生活を送れるよう引き続き取り組んでまいります。健康面で御相談などございましたら、お気軽に保健室まで御連絡ください。





9月1日は「防災の日」と言われています。1923年9月1日に関東大震災
 が起こった日です。大きな被害を受けたことをきっかけに災害対策について
 考えるという意味で、この日が防災の日となりました。

地震、台風、大雨などの災害はいつ起こるか分かりません。「まだ大丈夫」と
 思っているうちに災害が起こってしまうこともあります。この機会に災害時
 の備えについて考えてみてはいかがでしょうか。

避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど
 衛生面や睡眠に
 関わるもの

必需品

眼鏡など
 生活に欠かせない
 調達しづらいもの

水と食料 支給まで

時間がかかることも。
 最低三日分×家族分の
 水と食料を

貴重品

現金など
 避難生活の継続、
 生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
 使えなくても
 情報を集められるもの

／おうちのひと／



非常用持ち出し袋を確認!

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が
 迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万
 が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中
 身を確認したりしておきましょう。

応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど
 ケガをしたときに
 備えるもの

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
 避難先までの移動を
 サポートするもの

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

命を守るための水

必要量

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。



ぜひできるところから
 やっててください