

# にこにこ



令和6年9月2日  
西尾市立鶴城小学校

2学期が始まりました。夏休みの生活リズムから、ぬけだせず「体がだるいな。」という人もいるかもしれませんね。そんな時こそがんばって早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる時間を作ってみましょう。朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかりと食べて2学期も元気に過ごしましょう。



生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



夏休みでうちモードになっている生活リズムを学校モードにもどすため、生活チェックを行います。期間は9月2日～6日です。チェック表は家には持っていないが学校でチェックします。

## 9月1日は防災の日

地震などの災害はいつ起こるか分かりません。家族が別々の場所にいたときのために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。



## 地震対策



### 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みてください

がっ にち きゅうきゅう ひ  
 9月9日は救急の日

覚えておこう!  
**RICE**

「RICE」は  
 おうきゅうてあて  
 応急手当の  
 きほん  
 基本の  
 かしらもじ  
 頭文字です。

**R**est (安静)



あんせい うご  
 安静にして動かさない

**I**cing (冷やす)



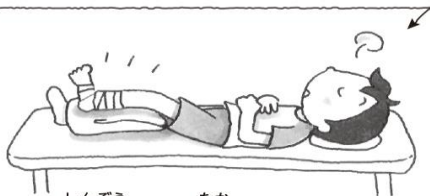
いた ひ  
 痛いところを冷やす

**C**ompression (圧迫)



お あっばく  
 押さえて圧迫する

**E**levation (挙上)



しんぞう たか  
 心臓より高くあげる

きゅう きゅう しや  
**救急車の  
 呼び方**



119番!

ばんつうほう  
 119番通報をすると、  
 きゅうきゅうたい ひと  
 救急隊の人からこんな  
 ことを聞かれます。  
 できるだけおつ  
 落ち着いたで、  
 はっきり答えましょう。



かじ きゅうきゅう  
 火事ですか？ 救急ですか？

救

きゅうきゅう  
 救急です



どうしましたか？



だれ (誰が・いつから  
 ・どうしたか・どんな状態か)



ばしょ  
 場所はどこですか？

し ばん ち  
 ○○市○○番地です。  
 ちか  
 近くに○○があります



なまえ れんらくさき おし  
 名前と連絡先を教えてください

○○です。  
 でん わ ばんごう  
 電話番号は○○○○○○です



- 身長・体重・視力を測ります。
- 持ち物は体操服・眼鏡のある子は眼鏡
- 頭頂部で髪を結ばないようにしましょう。

がっ よてい  
 9月の予定

- 4日(水) 身体測定 1年生・3年生・5年生
- 5日(木) 身体測定 2年生・4年生・6年生
- 6日(金) 身体測定 たんぽぽ・ひまわり・さくら
- 17日(火)～19日(木) 手洗いチェッカー体験

けやきタイムと昼放課に手洗いチェッ  
 ーカー体験を保健室で行っています。  
 自分の手がきれいかどうかチェックに  
 して来てください。