

## 夏の疲れ 出ていませんか？

2学期が始まって、1週間が終わりました。児童生徒のみなさんも、おうちの方々も、お疲れかと思えます。休日はゆっくりできればと思います。今年、暑さも厳しく、地震もあり台風もあり、安全といのちの大切さについて、とても気を遣う夏休みでした。体力が落ちているかもしれません。疲れが見えたら無理をせず、早めのケアをしましょう。



9月1日は防災の日です。地震などの災害はいつ起こるかわかりません。家族が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。この機会に家族で話し合っ、いざという時に備えましょう。



よくあるけがの手当てが自分でできると、重症化せず早く治ります



かくにん 確認しておきましょう



ねんざ ⇒動かさないようにして冷やす

はなち 鼻血

⇒鼻をおさえて下を向く



やけど

⇒水道水でよく冷やす

すり傷

⇒水道水でよく洗う



目にごみ

⇒洗面器にためた水に顔をつけてまばたきする