

ほけんだより 9月

第6号
令和6年9月4日発行
鹿児島大学教育学部
附属小学校

9月1日はなんの日でしょう。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。災害が発生した際、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い、いざという時に備えましょう。

9月1日は防災の日



正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こるといっても、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あります。

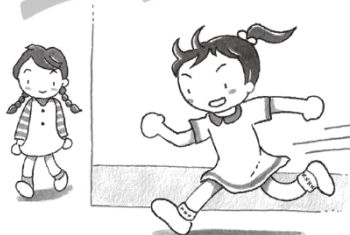
災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事。」「早く逃げなさい。」と声をかけてください。もしかしら、それが命を救うことになるかもしれません。



9月9日は救急の日



廊下を走っていると...



角を歩いてきた友だちとぶつかった。



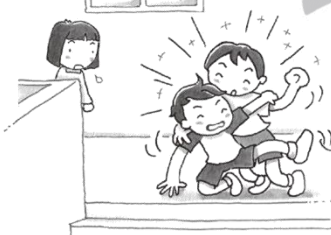
ふざけていると...



箒の柄が目に刺さった。



姿勢が悪いと...



階段から転げ落ちて骨折した。



後ろに倒れて頭を打った。



せっかくだからケガを今後に役立つ

「怪我の功名」

の正しい使い方はどれ？

- ケガに強い人は怪我の功名だ。
- まちがえて買った本が、すごく面白くて怪我の功名だ。
- 失敗しても怪我の功名があれば立ち直れる。

答えは②

「怪我の功名」は、過ちや失敗が悪いがけず良い結果をもたらすことです。ネガティブな出来事も「これが怪我の功名になるかも」と思うと、ちょっと心が軽くなるかもしれませんね。

「このケガはそうすれば防げたか。」や「正しい手当ての方法」を学べば、ケガが今後に役立つかもしれませんね。



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。

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です。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。

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。



9月の保健目標

生活のリズムを整えよう。



正しい生活リズムにしよう

にここカードは、担任の先生に提出しましょう。