

2025年度 ハノイ日本人学校 保健室発行 P

髪い夏休みと祝日が終わり、子ども達の元気な声が学校に戻ってきました。楽しい思い出はできま したか?2学期に備えてエネルギーチャージできましたか?2学期は毎日の授業に加え、イベントも <sup>ጵጵ</sup> 多いので、みんなで カ を合わせて頑張っていきましょう☆

ハノイでは雨期もピークとなり、雷や大雨が多く、道路が冠水することもありました。日本の9月 は『防災の日』や『 救 急 の日』があり、命を守る大切さを 考 える機会となっています。いざという とき 時にどのように行動するか、改めて家族で話し合ってみても良いですね。

# 台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする



停電や断水への備え







方が一の事態に備えて、 家族で話し合っておく。



たいちゅうでんとう の みず ひじょうしょく 懐中雷灯、飲み水、非常食 などをすぐ使える場所に。

## 作ってみよう



準備している缶詰やカンパンなどの非常食の賞味期限を、このタイミング でチェックしましょう。新しいものに買い替える場合は、ストック品を使 って「防災食」体験をしてみませんか?

★サバ缶&トマト缶のカレー ★フリーズドライ食品のリゾット

★ミックスビーンズ缶と野菜のサラダ





| 転んで膝を擦りむいた、配管を捻った、鼻血が出た、装葉とぶつかって質 を打った…など、1学期も様々なケガがありました。

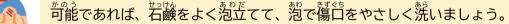
保健室や病院に行く前に、『まず首分でできること』が、実はたくさんあり ます。だしい対処別を知り、生きる対象身につけましょう!

#### 【すり傷】ができたら?!



まず、傷口を水できれいに続いましょう。

ったり、ばい欝が増えて、熏化してしまう可能性があります。



※消毒液は、傷口を刺激し、体を与る常定菌や、傷をふさいでくれる細胞も殺 してしまいます。そのため消毒液は基本的に使用しません!

#### 【鼻血】が出たら?!



まず、下を向き、小量をつまんで15分ほど圧迫止血しましょう。 ざのうしろをトントン叩くことは効果がありません。

※

| ※

| 第にティッシュを詰めると、

| 第の

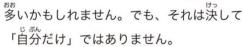
| 新藤を

| 第つける

| 可能性があります。また、 魔靴膜にティッシュが張りつき、取り出すときに難出血してしまうことがあるた め、やめましょう!

### 【やる気が出ない】ときは?!

**ヨ**月は夏休みが終わり、 がっこう 学校のペースに体も心もな じませていく時期。「やる 気が出ない」と感じる人も



だ本調子じゃない」だけです。

**る** んなときこそ「いきなり全力」より「**小さ くスタート**」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だ ti にち かい しんこきゅう け向かってみる、1日1回は深呼吸をする。そ れだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出し ます。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの 切りかえ」をしてみまし ょう。毎日をもっと気持