



いつもとは違う短い夏休みが終わりましたね。夏休み明けに日焼けして登校したみんなの姿をみると、遠くに行けなくても“夏休みの思い出”を作れたのかな〜と嬉しくなりました。9月8日は二十四節気の『白露』です。残暑厳しいながらも、夜になると秋の虫が鳴き始めましたね。だんだんと秋の気配が深まっていく季節ですから、寝冷えしないように気を付けましょう。

## 健康診断の日程

延期されていた健康診断の日程をお知らせします。

月	日	曜	時間	検査項目	対象者	お願い
9	3	木	9:40~	身体測定	高	頭のとっぺんで髪を結ばないでください 
	7	月			小高	
	8	火			中	
	9	水			小低	
	17	木			9:50まで	
18	金	9:50まで	前日の未提出者			
10	1	木	9:50まで	尿検査二次	二次対象者	日程が決まり次第、お知らせします
	日時は未定			心臓健診	小1・中1・高1	
	日時は未定			結核検診	高1	
	日時は未定			耳鼻科	欠席者	

夏休み前に終了した健康診断で所見があった人には、健康診断結果を配付しました。医療機関を受診した際には受診結果をお知らせください。

これから行う健康診断結果も同様に配付しますが、その前に定期受診をして「経過観察」と言われている場合は、保護者の方にその旨をご記入いただき、提出してください。

また、全ての健康診断が終了したら「異常なし」の結果も含めた健康診断結果一覧を配付しますので、お待ちください。





「防災の日」は1923年9月1日の関東大震災に由来しています。また、台風シーズンでもあることから「台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対する心構えを準備するための日」として制定されました。

コロナ禍で災害が起きてしまったら…。安全に避難できるように、防災について考える機会としてみてください。

## 夏休み中に非常食を体験してみました

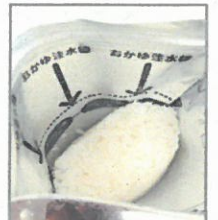
アルファ米にお湯で15分、お水で70分待ちます。お湯でもお水でも両方作ってみました。どちらも美味しい！水分量によって、やわらかご飯とおかゆに調整できます。



今回は梅干しや高菜と一緒に食べました♪



乾燥したアルファ米



ふっくらご飯の完成

## 発電機の使い方を習いました

学校には、災害時に人工呼吸器などの医療機器が使えるように、ガソリンで動く発電機があります。

写真のようにエンジンを動かすために、ワイヤー（リコイルスターターハンドル）を勢いよく引くのですが、これが難しい！（>\_<）いざという時のために体験しておくって大事ですね。



## 他にもできること

埼玉県のHPに防災マニュアルブック「イツモ防災」があります。家具の転倒防止や水・食料の備蓄法、非常時の連絡方法について分かりやすくまとまっています。

また、非常用の持ち出し袋の点検もこの機会に行ってみてください。



イツモ防災HP



あなたのイツモが、モシモを繋げる。

なにが必要？

### 非常用持ち出し袋 チェックリスト



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

- 水
- ヘルメット、防災ずきん
- 軍手
- レインウェア
- 懐中電灯
- 予備電池、携帯充電器
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- タオル、ブランケット
- 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉



- 食品（カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！）
- 衣類、下着
- 紐なしの運動靴
- 携帯ラジオ
- マッチ、ろうそく
- 使い捨てカイロ
- ペン、ノート
- 防犯ブザー

#### 感染症対策にも

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

#### 女子はさらにプラス

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋

貴重品（通帳、現金、健康保険証など）も持っていこう！

マウスウォッシュがあると便利