

すこやか



令和7年9月1日
西栗栖小学校 保健室

いよいよ2学期が始まりました。今年は特に暑い日が続きましたが、みなさんは元気に楽しい夏休みを過ごすことはできましたか？まだまだ気温が高い日が続きます。熱中症にならないように、早寝早起き朝ごはんを心がけ、水とうのお茶は多めに持ってくるようにしましょう。

9・10月の保健行事

9月4日

身体測定

半ズボン（制服ズボン、体操ズボン）を持参しましょう。

髪の毛の長い人は下の方でまとめておきましょう。

10月2日

視力検査

めがねを持っている人は忘れずに持参しましょう。



夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントが次の通りです。

- ・生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）
- ・予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）

- ・ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
 - ・お風呂にゆっくり浸かる
 - ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

保護者の方へ

夏休み中に、けがや病気、アレルギー等、お子さまの体調に変化はありませんでしたか？何かありましたら担任までお知らせください。

また、保険証や緊急連絡先等の変更がありましたら、必ずお知らせください。

5年生の保護者の方へ

9月5日（金）から4泊5日の自然学校が始まります。

夏休みを挟み、保健調査票を記入していただいてから時間が経っております。緊急連絡先の変更や新しく処方されたお薬等ございましたら、学校までお知らせくださいますようお願いいたします。

がっこう 学校、よく行く場所… **AED** はどこにある？

9月9日は「救急の日」です。さて、学校のAEDはどこにあるか知っていますか？？？

正しい答えは・・・**体育館の前**です。

学校以外でも、駅や空港、デパート、ショッピングモール、プール、体育館、野球場、陸上競技場などには、ほぼAEDがあります。出かけたときに探してみてください。

事故や災害はいつ、どこで起こるかわかりません。自分自身はもちろん、おうちの人や兄弟、友だちなどが突然けがをしたり病気になったりすることもあります。そのときに、AEDがどこにあるか知っていれば、自分で取りに行ったり、周りの人に教えることで「いのち」を助けられるかもしれません。よく行く場所についても知っておいてほしいと思います。

こんなときどうする？

クイズ

運動

応急手当



1 グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのばす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ