

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
湖北小学校
保健室

なつやす がつき はじ
夏休みが終わり、2学期が始まりました！

きび あつき つづ なつやす あつ ま たの げんき す
厳しい暑さが続いた夏休みでしたね。暑さに負けず、楽しく元気に過ごせましたか？

ふだん ひと ほけんしつ き ととき
普段できないことにチャレンジした人もいるのではないのでしょうか。保健室に来た時に、
ぜひ夏休みの思い出を聞かせてくださいね。

そろそろ涼しくなってほしいところですが、9月も引き続き熱中症に気を付ける必要があります。水分をしっかりとって予防しましょう。

9月の保健目標

は やね は やお あさ
「早寝・早起き・朝ごはん」



がつき せいかつ へんか からだ で
学期はじめは、生活リズムの変化で体のだるさ・つかれが出やすくなります。そんな時は、朝の生活習慣から変えていきましょう♪朝の生活習慣が良いほど、元気いっぱいに過ごせるようになりますよ！

朝ごはんはからだと脳に大切！



あさ のう なか
朝はみなさんも脳もお腹がペコペコ。
脳のエネルギーのもと
ブドウ糖をほきゆうするためにも
朝ごはんは必ず食べましょう！



すいみん からだ のう やす
睡眠には、体や脳を休ませる役割があります。みなさんの体や脳の成長に欠かせないものです。

くがつかこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

9が2つ重なるので「きゅうきゅうの日」です。救急とは、ケガをしている人や倒れている人に手当をすることです。みなさんはケガの手当てをしたことはありますか？保健委員会や保健係の中には、応急手当の手伝いをしてくれた人もいますね。また、1学期には6年生が、ケガをした1年生を保健室まで連れてきてくれたこともありました。とても頼もしいですね。

自分でできる応急手当 しってる？ てあてのしかた

すりきず すいどう みず あら なが はな血 すわって、こばな つまむ つき指 うご 動かさないで冷やす



ケガをしたとき、他にも大変なことがおこったときは、みんなで協力して大人に知らせ、できるだけ早く手当てをすることが大切です。

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいるのでは、救えるのは通報したうちの7%*1。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50%*2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。



発育測定連絡

9月4日（水）

- 1時間目・・・6年生
- 2時間目・・・2年生
- 3時間目・・・1年生

9月5日（木）

- 1時間目・・・なかよし学級
- 2時間目・・・3年生
- 3時間目・・・4年生
- 4時間目・・・5年生

※ 体操服で行います。忘れずに持ってきましょう。

保護者のみなさま

2学期も保健行事へのご理解とご協力を、よろしくお願いいたします。
 発育測定後、けんこうカードを配布いたします。
 ご確認のうえ、保護者印を押印または、サインをしていただき、9月13日（金）までに学校へおもどしてください。
 よろしくお願いいたします。