

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 でき ない こと に チャレンジ した 人も いる の ではない 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。
のう
脳のエネルギーのもと
とう
ブドウ糖をほきゆうするためにも
あさ かなら た
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。