

ほけんだより



流山市立
流山北小学校
NO. 4
R6. 9. 2

2学期が始まりました。夏休み中、健康に過ごせましたか？

習い事や発表会で忙しかった、宿題をがんばった、旅行を楽しんだ

学童に行ったなど、それぞれに思い出ができたことでしょう。ほけんしつ

に来たときは、夏休みのことも聞かせてくださいね。

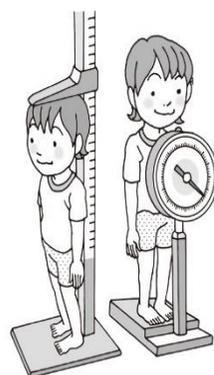
学校が始まって朝起きるのがつらいなあとと思っているお友達がいたら、まずは寝る時刻と

起きる時刻を決めて、朝日を浴びることから始めましょう。2学期もよろしくお願いします。



9月の発育測定

身長を測るとき、髪の毛がお団子やポニーテールだと測定が難しいので、首に近いところで結ぶようにしてくださいね



日	曜	実施学年	場所
9月25日	水	6年生(2校時) 5年生(3校時)	集会室
9月26日	木	2年生(2校時) 1年生(3校時)	理科室
9月27日	金	3年生(2校時) 4年生(3校時)	集会室
9月30日	月	きりり・かがやき(2・3校時)	プレイルーム

★9月24日から教育実習生が来ます。一緒に発育測定を行いたいと思いますので、

少し遅めの発育測定日になりますが、ご理解とご協力をお願いします。

おぼえよう、ケガをしたときにできること！



すりきず

水道水でよくあらう

はなぢ

はなをおさえて下を向く

やけど

水道水でよく冷やす

★ひどいケガや頭をうったときは、必ず先生や大人の人につたえよう！

★トゲがささったときは、さわらずに、すぐ保健室にきてね！

トゲの先が見えていた方が
取りやすいよ

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。

前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと動けません。

準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

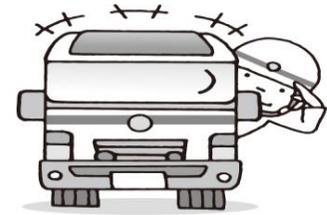
保護者様へ

夏休み中の、健康管理にご協力いただきありがとうございました。
9月もまだ暑い日が続くそうなので、水筒や帽子をお子さんに持たせていただくようお願いします。
また健康診断後の治療が済んだ場合は、報告書をご提出ください。
2学期もどうぞよろしくお願いします。

9月9日は救急の日です

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



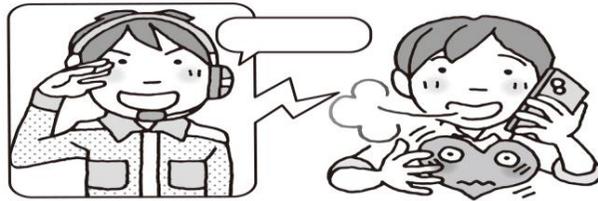
一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのでも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



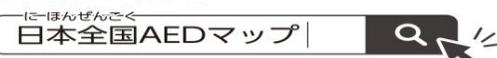
救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを 上手に探す方法

♥ 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探ることができる
サイトがいくつかあります。



♥ 人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに
本校のAEDの場所は

職員玄関の
入口です

