

ほけんだよ9月

令和4年9月5日
多摩市立諏訪小学校
校長 齋藤 幸之介
養護教諭 小倉 由里

夏から秋への変わり目、すこし涼しくなる9月10日ごろを「草露白(くさのつゆしろし)」といいます。昼と夜の気温差が大きいと早朝草におりた露が陽の光を浴びて白く光って見えることが由来です。昔の人は露が白く見えることを季節が夏から秋へ移り変わる目印にしたそうです。「朝露がおりると晴」という天気のことわざもあります。晴の日はまだまだ暑いですね。服装でしよわずに体温調節をおこないましょう。



保健室からのあしらせ

- 9/27 (火) 6年生 計測+保健指導 「薬の正しい使い方」
- 9/28 (水) 5年生 計測+保健指導 「たばこ すう?すわない?」
- 9/29 (木) 4年生 計測+保健指導 「病気にまけない体」
- 10/4 (火) 3年生 計測+保健指導 「こんなときどうするの?」
- 10/5 (水) 2年生 計測+保健指導 「目のけがで気をつけること」
- 10/7 (金) 1年生 計測+保健指導 「うんちのはなし」

身体計測の日に気を付けてほしいこと

- ① 体育着をわすれない。
- ② 頭の上やうしろで髪をむすばない。
- ③ 健康カードを持ち帰ったら9月のらんに印またはサインをもらい早めに学校へ戻す。

9/20 (火) 5年生希望者 小児生活習慣病予防健診 13:30~
※希望調査書...5年生全員提出 期限9/12 (月)



9月9日は救急の日



9月9日は毎年『救急の日』となっています。
いざというとき、みなさんはどのように行動をしますか？

家のどこに救急箱があるか知っていますか？
おうちの人に連絡したいときの電話番号は知っていますか？
かならず確認しておきましょう！
けがや病気で助けを求めるときにかける電話番号を知っていますか？

119番です！

おぼえておきましょう！

学校などの公共機関や駅などにはAEDという命を助ける機械が設置されています。諏訪小学校

にもありますが、どこにあるのかを知っていますか？
人がたおれた場合などの『いざというとき』は大人にAEDの設置場所をおしえられるようにしましょう！



先生たちも「いざ！」というときのために研修を実施しています

救命救急法やAEDの使い方、搬送方法、アレルギー症状への緊急対応（シミュレーション研修）などを実施していますよ。



*実際に担架で搬送



*エピペンの訓練



9月のほけんもくひょう

生活リズムを整えよう！

夏休みが終わりました！生活リズムがくずれてしまった人が多くいると思います。生活リズムの立て直しはまず早寝からです。日中、たくさん体を動かして早めに布団に入るようにしましょう。