

令和5年9月1日 灘小学校保健室 No.6

おうちのかたといっしょに読みましょう

**\* 9月のほけんもくひょう\***

**「生活リズムを整えよう」**

夏休みは、健康にすごすことができましたか？2  
学期がスタートしましたね。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

ているのかもしれませんが。そんなときは、自分なりの工夫で  
体調を整えましょう。おすすめのポイントはつぎの通りです。



生活リズムを見直す～早寝早起き、朝ごはん～

予定をつめこみすぎない～ゆったりモード～

ぐっすり眠る～スマホやゲーム、テレビなど、ねる1時間前には電源オフ～

お風呂にゆっくりつかる

冷たい清涼飲料水やアイスなどをとりすぎない

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。

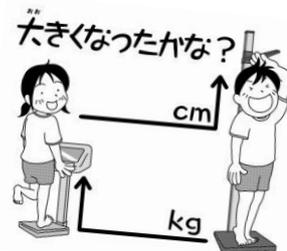
**身体測定**

つぎの日程で、身体測定があります。

☆ 9月5日(火) 1, 2年

☆ 9月6日(水) 3, 4年

☆ 9月7日(木) 5, 6年



《お願い》

体着服で行うので、わすれずに持ってきてください。

身長を正しくはかるため、かみの毛は頭頂部で結ばないようにしてください。



がっこう い ぼしよ  
**学校、よく行く場所… AED**  **はどこにある?**

9月9日は、「救急の日」。さて、みなさんは学校のAEDがどこにあるか知っていますか？・・・答えは、玄関です。学校以外にも、みなさんがよく行くスーパーや駅などにもAEDが置いてあります。行ったときに探してみましょう。



さて、みなさんができる応急手当を紹介します。けがをしないことが一番ですが、けがをした時にあわてないようにするためにも、手当の仕方を覚えておくことはとても大切です。さあ、それぞれどちらが正しいか分かるかな？

**応急手当、正しいのはどっち？**

**鼻血**



- 上を向く
- 下を向く

**やけど**



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

**すりきず**



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

**つきゆび**



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

**打撲・捻挫**



- 動かさずよく冷やす
- 動かさず確認し、もむ

**救急車**



- 119番に電話
- 110番に電話

**★あうちの方へ★**



2学期が始まりました。長い休み中の生活リズムから学校生活のリズムになっているでしょうか。まだまだ暑い日が続いていますが、しっかり睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて登校できるようにご協力をよろしくお願いいたします。また、引き続き、水分補給・帽子の着用などの対策も大切です。水筒・帽子持参のご協力も重ねてよろしくお願いいたします。

**※お知らせ** 11月9日に予定していた学校保健安全委員会ですが、11月10日（金）に変更となりました。案内につきましては、後日配付します。