

ほけんだより

令和7年9月号

学校保健目標

生涯にわたって健康な生活が送れるよう、必要な知識や行動様式を身につけさせ、自他の健康に関心が持てる態度を養う

夏休みが終わり、2学期が始まりました。楽しい思い出がたくさんできた一方で、夏の疲れが出やすい時期でもあります。気温の変化や生活リズムの乱れから、体調をくずす人も少なくありません。早寝早起き、朝ごはんをしっかり食べるなど、基本的な生活習慣を整えることが大切です。元気に過ごすために、自分の体と心の声に耳を傾けましょう。



9月に入っても暑い日は続きそうです。この時期は、暑さから疲れがたまり熱中症にかかりやすい時期です。元気に学校生活が送れるように、規則正しい生活と水分補給で熱中症を予防しましょう！

○早寝・早起き・朝ごはん

寝不足や朝ごはんを食べない場合、熱中症になりやすいといわれています。早寝早起きで規則正しい生活を心がけましょう。



○こまめな水分補給

のどがかわいていたらすでに水分が不足している状態です。のどがかわく前に水分補給をしましょう。たとえば、休み時間ごとに少量ずつ水分補給をするとよいですよ。

また、9月30日までスポーツドリンクの持参が可となっています。暑くなりそうな日やたくさん運動をして汗をかきそうな日は、スポーツドリンクを持参するのもおすすめです。



9月3日、4日、5日に発育測定を実施します！

身長・体重を測定いたします。身長を正しく測定するために、当日は髪の毛を頭頂部や後頭部で結ばないようにしてください。日程は、クラス週報等でご確認ください。結果は後日けんこうカードに記入してお知らせいたしますので、押印後担任へ提出してください。



1923年9月におきた関東大震災では、大きな地震でたくさんの方がけがをしたり、生活をする上で困ったりすることがたくさん起こりました。地震や台風は、いつ起こるかわかりません。いざというときにあわてないように、非常用持ち出し袋の中身を見直したり、家族で避難場所を話し合ったりしておきましょう。学校ではAEDの使い方も学びます。自分やまわりの人を守るために、ふだんからそなえておきましょう。

ひなんせいかつ
**避難生活を
支えるもの**

けいたい
携帯トイレなど
えいせいめん
衛生面や睡眠に
かか
関わるもの

ひつじゅひん
必需品

めがね
眼鏡など
せいかつ
生活に欠かせない
ちやうたつ
調達しづらいもの

みず しょくりよう
水と食料

しきゆう
支給まで
じかん
時間がかかることも。
さいていみつ か ぶん
最低三日分×家族分の
みず しょくりよう
水と食料を

きちやうひん
貴重品

げんきん
現金など
ひなんせいかつ
避難生活の継続、
せいかつ
生活の立て直しに必要なもの

じやうほうしゅうしゆう
情報収集ツール

ラジオなどスマホが
つか
使えなくても
じやうほう
情報を集められるもの

／
おうちのひと
／



おうきゆうてあてよう
**応急手当用の
救急セット**

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
そな
備えるもの

ひなんじ つか
避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

ひ じやう よう も だ ぶくろ
非常用持ち出し袋を確認!

す ぐに避難しなければ命に関わるような危険が
せま 迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万
が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中
身を確認したりしておきましょう。

じゅうよう
重要!

AEDの
つか
使い方

① **電源を入れる**

(ふたを開けただけで
電源が入るものもあります)

② **電極パッドを胸に貼る**

③ **心電図の解析を待つ**

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)

④ **電気ショック**

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し
電気ショックのボタンを押す (自動で行うAEDもあります)。
ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ **胸骨圧迫とAEDをくり返す**

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



しん
心
そう と ひと なに
臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、
きやうこつあつぱく しんそう
胸骨圧迫 (心臓マッサージ) をした場合、命を
たす かくりつ ばいちか たか
助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAED
しやう ばい やくはんすう ひと すく ば ちやうさ けつ
を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結
か て
果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。



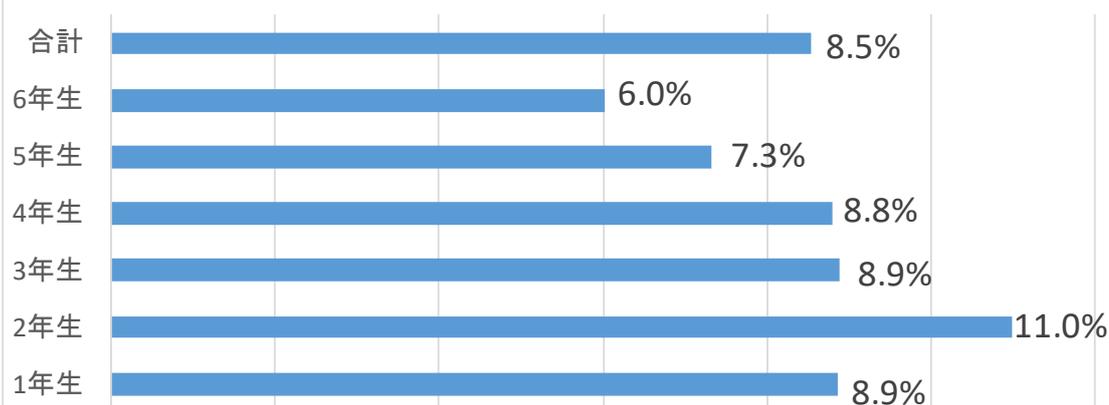
蓮田中央小学校
のAEDは、第
一校舎1階の職
員トイレ前にあ
ります。地域の
どこにAEDが
設置されている
のか、場所を確
認しておくとい
いですね。

AEDを使うと
きは、同時に1
19番にかけて
救急車も要請し
ます。

歯を大切に！むし歯の治療をしましょう

1学期の歯科健診の結果、44人の人にむし歯がありました。また、むし歯は治療しないと、神経を傷めたり、ほかの歯までむし歯になったりすることがあります。また、乳歯のむし歯は、次に生えてくる永久歯に影響することがありますので、乳歯のむし歯もすぐに治療することをおすすめします。治療が終わりましたら歯科健診結果のお手紙に歯医者さんで記入してもらい、担任の先生へ渡してください。

R7 学年別むし歯保有人数の割合(%)



自転車、のこんな乗り方を していませんか

自転車でも危険な運転は、
自分や周りの人のケガ、命の危険に
つながることも。



傘さし運転



スマホを
使いながら
運転



イヤホンをつけた運転

無灯火運転

交通違反をしたら、車などと同じように罰金を払う必要もあります。
正しい運転を心がけましょう。

おうちの方へ

ご家庭での事故に注意

⚠ ベランダに足場になるものを置く
よじ登ってベランダから転落



⚠ 洗剤や薬を手の届くところに置く
食べ物と勘違いして食べる



⚠ ライターや包丁を手の届くところに置く

おもちゃと間違え火傷する。
火災につながる場合も。
刃を触って手などを切る



⚠ 歯みがきしながら歩きまわる
転んで歯ブラシがのどにささる

どれも少し意識を向けるだけで防げる
事故です。お子さんの様子やものの配
置場所などに注意してください。

抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる