ほけんだより 9月

令和８年９月
緑台小学校
保健室

夏休み終了！二学期がスタート！

長い夏休みが明け、学校に賑やかな声が戻ってきました。 今年はジメジメとした高湿度と蒸し暑さが続き、体力を奪われやすい夏でしたね。今週、元気な皆さんに会えて大変嬉しく思います。少し背が伸びたり、日焼けしたりしてたくましくなった姿から、この夏で心も体も大きく成長したことが伝わってきました。 二学期は校外学習や音楽会などの行事がたくさんあります。夏の疲れが出やすい時期ですので、熱中症に気をつけながら体調を整えていきましょう。



9月1日は防災の日　屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



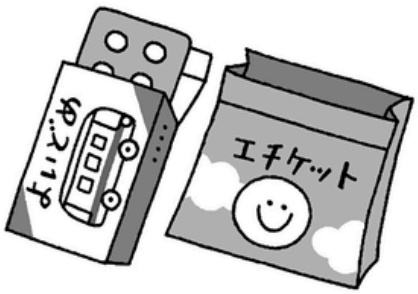
修学旅行や遠足で乗り物よいが心配な人へ



前の日は早めに寝てしっかり体調を整えよう。



当日の朝食は腹八分目に。満腹も空腹もよくないよ。



酔い止め薬やエチケット袋を用意。準備万端で安心！

それから、「大丈夫、酔わない！」と自分で思い込むことも意外と効果あり！

9月9日 救急の日



みなさんは、職員玄関の扉の横にあるAEDを知っていますか？「見たことがない」という人は、ぜひ自分の目で確認してみてください。事故や災害はいつ、どこでも起こる可能性があります。AEDの場所を知っていれば、自分で取りに行ったり、周りの大人に教えたりすることで命を助けられるかもしれません。万が一に備えて学校だけではなく、自宅の近所や通学路ではどこにあるのかを知っておくと、いざというときに役立ちますよ！



☑応急手当、正しいのはどっち？

① 鼻血



□下を向く
□上を向く

② やけど



□すぐに冷やす
□水ぶくれはつぶす

③ すりきず



□よく洗う
□すぐに絆創膏をはる

④ つきゆび



□ひっぱってのばす
□動かさずよく冷やす

⑤ 打撲・捻挫



□動くか確認し、もむ
□動かさずよく冷やす

⑥ 救急車



□119番に電話
□110番に電話

【クイズの答え】

① 鼻血：下を向く・・・・・上をむくと鼻血がのどに入る危険も！
② やけど：すぐに冷やす・・水ぶくれをやぶるとばいきんが入ることも・・しっかり冷やしましょう。
③ すりきず：よく洗う・・・よく洗うことで砂やどろ、ばいきんを洗い流すことができる。
④ つきゆび：動かさずよく冷やす・・無理に動かすと、痛みがひどくなるためしっかり冷やしましょう。
⑤ 打撲・捻挫：動かさずよく冷やす：よく冷やすことで痛みを軽くすることができる。
⑥ 救急車：１１９番に電話・・・・救急車をよぶ前には、必ず近くの大人を呼びましょう。

保護者のみなさまへ

今年の夏は時期による気温差が大きい日が続きましたが、９月に入ると厳しい暑さは和らぐ見込みとのことです。とはいえ、残暑が落ち着く時期であっても油断は禁物ですので、引き続き熱中症対策をお願いいたします。特に新学期は夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期です。二学期は校外学習もありますので、ご家庭でも規則正しい生活を心がけ、万全の体調で参加できるようご協力をお願いいたします。

※夏休み中の大きなけがや病気、新たなアレルギーの発症などがありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。