

ほけんだより 9月号



令和7年9月発行
宇都宮市立
晃宝小学校

生活のリズムをとりもどそう

★夜遅くまで起きていませんか？

夜ふかしの習慣が身についている人がいるかもしれません。
早く寝て、十分な睡眠時間をとることで、朝スッキリと起きることが
できますよ。



★朝ごはんは食べていますか？

朝ごはんを食べることで、身体にも脳にも必要なエネルギーを与える
ことができ、学習や運動の効率がアップします。



★運動不足ではないですか？

アイスやお菓子を食べながらゴロゴロする生活が続いていませんか？

水分をよくとったり、運動する時間に気をつけたりして、熱中症に注意
しながら少しずつ体を動かしましょう。



9月9日は救急の日です

9月9日は「9（きゅう）9（きゅう）」と読めることから、「救急の日」とされています。

救急とは、急に大変なことが起きた時にそれを救うことで、特に、急に病気になった人やケガをした
人に応急手当をすることです。救急の日を機会に、応急処置の仕方や学校のAEDについて、理解を深
めましょう。

自分でできる応急手当

しってる？ てあてのしかた

すりきず 水道の水で洗い流す

はな血 すわって、小鼻をつまむ



つき指 動かさないで冷やす

足のつり 少しずつのばす





AEDとは？

AEDは、とまってしまった心臓のはたらきを正常に戻すために使う、大切な器械です。AEDのパッドを倒れている人の胸に取り付けると、電気ショックが必要かどうかを自動で判断し、必要な場合に電気ショックを行います。この電気ショックによって、心臓のはたらきを正常に戻すのです。

晃宝小学校には、AEDが1台あります。置き場所は、体育館の東側玄関です。普段は、白い箱の中に入っています。緊急のとき以外は、勝手に開けてはいけません。下の写真を見て、置き場所を覚えておいてください。



げんかん なか
玄関の中にあります



のうせきずいえきげんしょうしょう

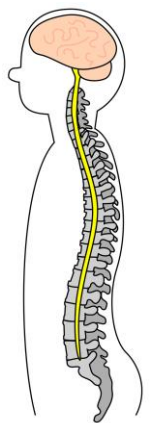
脳脊髄液減少症を知っていますか？

頭、背中、尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることにより、脳脊髄を覆っている硬膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れ出し、減少することで、様々な症状が起こります。

- 【原因】
- ・交通事故（追突事故、接触事故、自転車転倒など）
 - ・スポーツ外傷（ボールが頭に当たった、鉄棒から落ちたなど）
- ※外傷に関係なく発症することもあります。

- 【症状】
- ・頭、首、背中、腰の痛み
 - ・めまい、体のだるさ、吐き気、耳鳴り
 - ・集中力や思考力の低下、不眠

※起き上がると症状が悪化したり、天候の変化を受けやすいといわれています。



脳脊髄液減少症は、いつでも、誰にでも起こりえる病気です。なまけや精神的なものだと簡単に判断したり、決めつけたりせずに、交通事故やスポーツ外傷など、思い当たる原因がある場合は、早めに専門医療機関を受診しましょう。

《専門医療機関の情報》

県内の専門医療機関の情報は、栃木県ホームページに公表されています。

問い合わせ先：栃木県保健福祉部健康増進課 TEL 028-623-3086