



みんなげんきね

令和6年度 9月号 峰小学校 保健室



おうちのひと
いっしょに
一緒に読みましょう。

夏休みはどんな思い出ができましたか。今年はオリンピックがあり、夜遅くまで応援していた人もいない
でしょうか。生活リズムが不規則になってしまった人は、まず、早起きをして、朝日を体いっぱい浴びましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

おお ふせ
大きな けが を 防ごう



うん どう まえ
運動前にチェック!

ふせ
ケガを防ごう!

つめ き
爪は切っていますか?

つめ なが は じ ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



くつ あ
靴のサイズは合っていますか?

ぬ げた り、くつ ずれ した りする な
どケガの可能性があります。



ぜん じつ
前日はよく寝ましたか?

ね ぶ そく はん だんりょく お
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



ちようしょく
朝食は食べましたか?

からだ のう ぶ そく
体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。



じゅん び うん どう
準備運動はしましたか?

きゅう からだ うご
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

し べん り ぼう さい まめ ち しき
知っておくと便利 防災豆知識

9月1日は防災の日



ひじょうぐち はいけい みどりいろ しろいろ
非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印
の方向に非常口があるよ」のマーク。いざという時に間違えない
ように覚えておきましょう。



正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを**正常性バイアス**、あるいは**楽観主義バイアス**などと呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。



災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



脳脊髄液減少症について

スポーツ外傷や交通事故などの頭や体への強い衝撃により、脳脊髄液が漏れだし減少することによって、起立性頭痛（立位によって増強する頭痛）、首の痛み、めまい、倦怠、不眠、記憶障害などの様々な症状を引き起こす疾患です。

子どもの場合は、自分の症状を上手く表現できないこともあるため、よほどひどい頭痛がない限り脳脊髄液減少症と気付きにくいことがあります。周囲の大人が注意し、事故発生後、お子さまに頭痛やめまいなどの症状が見られる場合には、安静を保ちつつ医療機関で受診されますようお願いいたします。

栃木県 脳脊髄液減少症 医療機関について



生理用品を配置しています

今年度も宇都宮市の「宇都宮市つながりサポート女性支援事業」の一環として、学校に生理用品の配付がありました。

峰小では、主に5・6年生が使用する西校舎3階女子トイレと北校舎3階女子トイレに生理用品を配置しています。必要な児童が必要なときに、生理用品に手が届くよう配置しているものですので、ご自由にお使いください。



夏休み明けから、お子様の健康のお手伝いをします。養護教諭の峰崎佳澄です。
どうぞよろしくお願いいたします。

