



ほけんだより



桜小
保健室
R 7.9

おうちの人とよんでね

9月に入り、まだまだ夏の名残を感じますが、過ごしやすいい日が増えてきました。
この時期は夏休みからの生活リズムの変化で体調を崩しやすかったり、疲れが出やすかったりするときです。疲れを感じたら早めに寝たり、たまにはゆっくり過ごしたりと、健康に過ごせる工夫をしていきましょう。



こんげつ もくひょう 今月の目標

きそく ただ せいかつ
規則正しい生活 をしよう！ けがのないように生活をしよう！



9月9日は救急の日！
クイズに正解できるかな！？

Q1 鼻血の手当てで正しいのは？

- ① 鼻をつまんでうつむく
- ② 顔を上に向ける
- ③ 首の後ろをたたく



Q2 バasketボールをしていたら、突き指をしました。どうしたらいい？

- ① ひっぱり ② ぶる ③ 冷やす



Q3 救急車を呼ぶときの電話番号は？

- ① 110 ② 117 ③ 119



Q4 家にいるときに地震が起こったら、机の下にもぐりこむ。

○か×か

AEDの使い方を知っていますか？

- ・AEDは、心臓が正常に動かなくなった人を助けるための機械であること。
- ・電気ショックで心臓を助けること。
- ・誰でも使えること。
- ・もしもの時に備えて、設置場所を知っておくことが大切です。



AEDは、電気ショックを与えて、心臓を再び動かす救命器具です。事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が、心肺蘇生＜胸骨圧迫とAED＞を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。



みなさん、夏休みはどんな思い出ができましたか？
ぜひお話を聞かせてくださいね！

まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じていませんか？
もし感じているとしたら、夏の疲労が残っているのかもしれないね。

そんなあなたは夏休みの過ごし方を振り返り、改善できるところは改善してみよう。



こたえ：①・③・③・○

ほけんしつ さいどかくにん 保健室について再度確認

たいちょう わる 〇体調が悪いとき

ほけんしつ きゅうよう にち じかん ★保健室で休養するのは1日1時間まで

- ・1時間休養をして回復の見込みが見られない場合
- ・熱が37.5度以上ある場合は早退の対応を取らせていただきます。

〇けがをしたとき

- ・学校でのけがについては、家に着くまで・医師の診察を受けるまでの応急処置です。

※継続的な処置はしませんので御了承ください。学校外で起こったけがについては、御家庭での処置をお願いいたします。

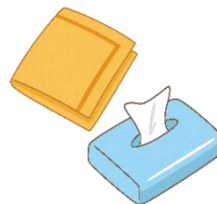
〇下着等の貸し出しについて

- ・下着（パンツ）・・・学校で新しいものを貸し出ししています。
新しいもの（同じサイズのもの）を保健室へお戻しくください。
- ・衣服・・・洗濯をし、保健室へお戻しくください。



なつやす あ きもち がっこうせいかつ おく 夏休み明け 気持ちよく学校生活を送るために

- ・ハンカチ・ティッシュは毎日持ってきていますか？
- ・爪は短く切っていますか？



△ ぬきうちでチェックする日が来るかも！忘れずに持ってきてみましょうね！

みんなは毎朝「おはよう」とスッキリ起きられていますか？ 十分な睡眠は子どもの成長に欠かせません。元気に過ごすためにも、いつもより早く布団へ入ろう！



がっこう 学校でのけがは、ちょっとしたことで起こるけがが多いです。

たと 例えば…

- ・廊下を走っていたら友達とぶつかった。
→ 廊下は走っていい場所？
- ・よそ見しながら教室の戸を閉めたら、友達の手がはさまった。
→ 何がいけなかった？

まわ りを み て がっこうせいかつ おくろ う
周りを見て学校生活を送ろうね！