



令和7年9月号  
横川中央小学校

## げんきっこ

お家のひとといっしょに読んでね！

家族でお出かけをしたり友だちと遊んだりしながら、夏休みは元気に楽しく過ごすことができたのではないのでしょうか。一方で、夜遅くまで起きていたり、お昼頃まで寝ていたり、スマホやゲームをしながら涼しい部屋ですっとゴロゴロしていたり、生活リズムが乱れてしまった人もいます。9月になっても暑い日が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」等の規則正しい生活を心がけ、夏バテや熱中症等に負けない体にしていきましょう。



### 朝がニガテ

### スッキリ起きられない

のはどうして？

#### 生活リズムがズれてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



#### よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



#### 体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。



### 9月1日は防災の日



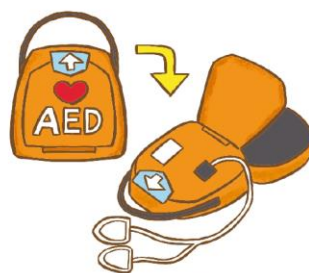
9月1日は「防災の日」です。地震などの災害はいつ起こるかわかりません。家族が別々の場所にいたとき、避難場所や連絡手段はどうしますか？この機会に、家族みんなで話し合ってみましょう。

横川中央小のAEDは  
体育館にあります！

どこにあるか知ってる？



心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



### 非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



### 公衆電話

駅や公園などが集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

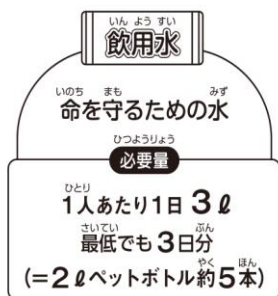
もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう





## 災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起これと、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。



飲用水

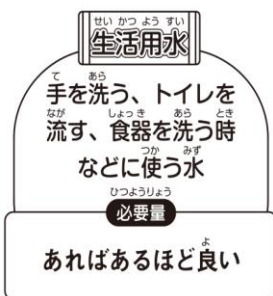
命を守るための水

必要量

1人あたり1日3ℓ

最低でも3日分

(=2ℓペットボトル約5本)



生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできるところからやってみてください

災害時に備えて準備しているものはありますか？水や食料、医薬品、懐中電灯、ホイッスル等を用意し、緊急時にすぐ持ち出せるようにしておきましょう。



## 9月9日は救急の日



4月から7月までに、ケガで保健室に来た人は、延べ494名でした。特に、すり傷や打撲（何かにぶつけた）、鼻血が多かったです。

- 打撲やねんざ、つき指等は、腫れがひどくならないように、氷のうなどで冷やしましょう。
- 転んだときには、傷口を水できれいに洗いましょう。
- 血が出ているときは、きれいなガーゼ等で押さえましょう。鼻血は、顔をやや下向きに、小鼻の奥のほうに向かって押さえましょう。

## 脳脊髄液減少症に注意

交通事故やスポーツ外傷等により、頭や背中などに強い衝撃を受けたことで、脊髄の硬膜が破れ、脳や脊髄のまわりにある脳脊髄液が漏れて減少し、様々な症状があらわれる病気のことです。

頭痛（起立時）・不眠・全身倦怠感（疲れやすい）・めまい・吐き気 記憶障害など

強い衝撃を受けるようなケガをした場合には、すぐに医療機関を受診してください。



運動前にチェック！

## ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひきかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

Rest 安静

安静にして動かさない

Icing 冷却

痛いところを冷やす



Compression 圧迫

包帯などで押さえて圧迫

Elevation 挙上

心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう