



宇都宮市立横川東小学校
令和7年度 9月号

おうちの人と一緒に
読みましょう

9月の保健目標
けがや病気を
予防しよう



楽しかった夏休みも終わり、9月が始まりました。学校モードに切りかえるコツは『早寝・早起き・朝ごはん』です。生活リズムを整えていきましょう。

また、暑さはまだ続きそうなので、こまめに水分補給を行い、引き続き熱中症に気を付けて生活しましょう。

9月9日は

きゅうきゅう ひ

『救急の日』

～けがの手当てを覚えよう～



ころんで保健室へ来た時に「土がついているからもう一度水道で洗ってきましょう。」と言われたことがある人はいませんか？ころんだ時は、傷口を水道できれいに洗ってから保健室へ来ましょう。9月9日は救急の日。けがの手当てを自分でもできるよう覚えましょう。



すり傷

水道水で傷口をきれいに
あらう



はなぢ

小鼻をおさえて下をむく



やけど

すぐに水道水でよく冷や
す



目にゴミ

せんめんき 洗面器にためた水に顔を
つけてまばたきする

きり傷

きれいなガーゼをあてて
お押さえる

つき指

こおり 氷などで冷やす

がっこう 学校のAEDはどこにあるでしょう??

AEDとは「自動体外式除細動器」と呼ばれる医療機器です。心臓がけいれんした状態になった時にAEDで心臓に電気ショックを与え、正常な状態に戻します。

《ヒント》



答えは「職員玄関」の入り口

でした。

誰かが倒れていて応急手当をする際にAEDが必要になります。いざという時のために覚えておきましょう。



秋

秋は気持ちの切りかえの季節?

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

