

# ほけんだより 9月

令和5年9月 古河市立上大野小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年はどうな夏休みでしたか？  
 今日から2学期が始まります。9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。  
 のどがかわく前に水分をとるようにして、熱中症に気をつけて元気にすごしましょう。



ほけんぎょうじ  
**9月の保健行事**  
 ……

6日(水) 発育測定

服装…半そでジャージ・ハーフパンツ

\*身長を測定しますので、頭の上(頭頂部)で髪を結ばないように、お願いします。

充電完了!

さあ、2学期のスタートです!



## できているかな? 早ね・早おき・朝ごはん!

夏休みの生活リズムのままでいると、体調をくずしやすいです。学校のリズムにもどしましょう!

### 早くおきる

お休みの日も同じ時間におきます。



せいかつ

### 朝日をあびる

ずれた体内時計がリセットされます。



### 朝ごはんを食べる

一日を元気にすごすエネルギーになります。



あさ

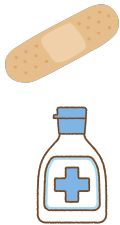
### うんちに行く

朝ごはんのあとでは出やすくなります。



けんこうしゅうかん

**生活リズムをととのえる朝の健康習慣**



# けがをしたときは・・・



けがをしたら、まずは自分でできる手当てをしましょう。応急手当をしたあとは、保健室にけがの様子を見せに来てください。もしもけがをして動けない人がいたら、すぐに周りの大人に知らせましょう。

## 応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水できれいに洗う

鼻出血



10分以上は鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でもすぐに保健室へ



## さがしてみよう！AED



みなさんは道でたおれている人をみかけたらどうしますか？まずは「人がたおれている＝心臓がとまっているかもしれない」と考えてください。でもむやみに近づいてはいけません。すぐに近くにいる大人に助けを求めましょう。近くに人がいなければ防犯ブザーを鳴らすなどして、周りの人に緊急事態であることを知らせてください。

もしも心臓がとまっていたら、次に必要なのは「救急車をよぶこと」と「AEDを使うこと」です。AED（自動体外式除細動器）とは、外から電気ショックをして心臓の動きを正常にもどす機械です。人がたおれてから5分以内に使うことが目標です。病院や学校、市役所、図書館などにあります。上大



学校のここにあります

1階ろう下 職員玄関前

いざというとき思い出して！



野小学校にもあるので探してみてください。（※とびらをあけるとブザーがなります！使うとき以外はあけないでください。