

# ほけんだより9月

高松市立多肥  
小学校保健室  
2023. 9

長い夏休みが終わりました。夏休み中も規則正しい生活を心がけて、体と心をしっかりリフレッシュできたでしょうか？

夏休みが終わって、9月を迎え、気分は秋！かもしれませんが、まだまだ夏の暑さは続きます。さらに、休み中の生活リズムから抜け出せず、睡眠不足、なんとなくだるい、ボーッとする…。つかれがたまっている上に暑さも重なって、体調をくずす人がふえる時期です。「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけて体調を整え、2学期からも元気に過ごしましょう！



あなたは だいじょうぶ??

夏休みの生活習慣を振り返って  
当てはまるものにチェックしよう！

- 食事は、めん類や果物などで簡単にすませがち
- 冷たいジュースやスポーツドリンクをたくさん飲む
- エアコンをつけた部屋にすることが多い
- のどがかわくまであまり水分をとらない
- 野菜はほとんど食べない
- 運動をほとんどしない
- 夜遅くまで起きている



チェックがたくさんついた人は夏バテかも・・・！！  
食事・運動・睡眠のバランスを整えて夏バテに打ち勝とう！！

## 《9月の保健関係行事予定》

項目	日にちと学年	内容・注意
身体計測・視力検査	9月4日(月)～29日(金) 全学年	身長と体重をはかります。 ☆夏用体操服を準備してください。
心電図検査	9月15日(金) 4年生	心臓の働きをチェックします。 ☆夏用体操服を準備してください。
小児生活習慣病予防検診	9月22日(金) 4年生	血液を検査します。 ☆4年生のみ詳しいお知らせを渡します。



### 《保護者の皆様へ》

夏休み中に大きなけがや病気などはありませんでしたか？

2学期からの学校生活の中で不安なこと、配慮が必要なことなどがありましたら、担任や




養護教諭へお知らせください。

# 《9月1日は防災の日》

日本は、地震や津波、台風など自然被害の多い国です。このような自然災害はいつ起こるかわかりません。いざというときに落ち着いて行動するのは、とても難しいことです。日頃から準備と心構えをしておきましょう。

学校でも子どもの安全意識をより高めるため、9月に実際の発災時を想定した防災訓練を行います。





## ひなんをするときのルール

<b>お</b> さない 	<b>は</b> しらない 	<b>し</b> ゃべらない 	<b>も</b> どらない 
安全にひなんをするために、よくおぼえておきましょう！			

# 《9月9日は救急の日》

「9（きゅう）」が2つ重なるので「きゅうきゅうの日」です。転んですりむいたとき、鼻血が出たとき、やけどをしたときなどに自分で簡単な手当ができるといいですね。

## 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  <p>きず口を水道水で きれいに洗う</p>	鼻出血  <p>10分以上は 鼻をつまんで下を向く</p>	やけど  <p>水道水で20分以上は 冷やす</p>	だぼく・ねんざ  <p>授業や試合の途中でも すぐに保健室へ</p>
---	---	---	--

多肥小学校には、命を救うためのAEDがあります。

設置場所は、「北館玄関北側」と「新運動場」です。

AEDは、心臓が正しく動いていないときに、心臓の動きを整えるために電気ショックをあたえる機械です。突然倒れて呼吸の様子がおかしい人や、意識がない人に使います。電源を入れると、音声メッセージが使い方を教えてくれます。

もしものときは、AEDを思い出してくださいね！

