

# ほけんだより9月

令和7年度

朝日東小学校 保健室

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの間にゆっくりと心と体を休ませることができましたか？2学期も、みなさんが元気に活やくする姿を楽しみにしています。



## 残っていませんか？「夏の疲れ」

まだまだ暑さが残る9月です。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲れが残っているのかもしれない。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の5つです。だるさや疲れは「休みたい！」という体からのメッセージです。自分の体をいたわってあげてくださいね。

### おすすめのポイント

1. 生活リズムを見直す(早ね・早起き・朝ごはん)
2. 予定をつめこみすぎない
3. ぐっすりねむる(ねる前にスマホ・パソコンは見ない)
4. お風呂にゆっくり入る
5. 冷たいジュースやアイスなどをとりすぎない

## 身体測定があります

### 身体測定の日程

9月 9日 (火)	・・・	1年生、2年生
9月 11日 (木)	・・・	3年生
9月 16日 (火)	・・・	4年生、5年生
9月 17日 (水)	・・・	6年生

身体測定は、自分の成長を知るだけではなく、体の異常を見つけるきっかけになることもあります。注意点を読んで、正しく測定できるようにしましょう。

### 【注意点】

- ① 半袖、半ズボンの体操服を着て測定します。
- ② 髪型は測定の邪魔にならないようにしてください。



**×** 測定の邪魔になる髪型

**○** 正しく測定できる髪型

## !! 甘いもののとりすぎに注意!!

甘いものをとりすぎていませんか。実は、ペットボトルの飲みものやスナック菓子、カップ麺などには、たくさんの糖分が含まれています。たとえば、500mLのペットボトルの炭酸飲料には、角砂糖10個以上の糖分が含まれているのです。

甘いものをとりすぎると、ごはんが食べられず、栄養バランスが偏ってしまいます。また、将来、動脈硬化や糖尿病などの病気になるかもしれません。

甘いものをとりすぎないように、注意をしましょう。





9月の保健目標

# けがを予防しよう



朝日東小学校の1学期 多かったですね



**いつ?**

- 1位 休み時間
- 2位 登下校
- 3位 体育

**どこで?**

- 1位 運動場
- 2位 通学路
- 3位 廊下・階段

**どんなけが?**

- 1位 だぼく
- 2位 すり傷
- 3位 切り傷

1学期は、休み時間に運動場で走っていて転んだという人が多かったです。また、通学路で「急いで歩いてたら転んだ」「段差につまずいて転んだ」という人もたくさんいました。通学路でのけがを少なくするためにも、時間に余裕を持って行動することが大切です。

しかし、どんなに気をつけていても、けがをしてしまうことはあります。けがの手当では、すばやく、正しく行うことが大切です。自分でできる手当を知っておきましょう。

こんなときどうする?

クイズ

運動

応急手当

## 1 グラウンドでころんで すり傷ができ、砂だらけに!



- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



## 3 がんばって走っていたら、足がつってしまった!

- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながらかめにたたく



## 2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



## 4 バasketボールを 取りそねて、つき指した!

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

## AEDはどこにある?

9月9日は「救急の日」です。さて、みなさんは学校のAEDがどこにあるか知っていますか? 学校にはAEDが2つあります。場所は「職員室」と「保健室」です。AEDは、意識がないときや呼吸をしていないときなど、心臓がいつも通りに動いていないときに使う機械です。命を救うための大切な機械です。みなさんも場所をよく覚えておいてください。

学校以外でも、駅や空港、ショッピングモール、体育館、野球場、サッカー場、プールなどにも、AEDが置いてあります。事故や災害はいつ起こるかわかりません。突然のけがや病気に備えて、AEDがどこにあるかを知っていると、自分で取りに行ったり、大人にどこにあるかを教えたりすることができます。よく行く場所では、AEDがどこにあるかを確認しておくといいですね。

