

ほけんだより 9

令和8年9月3日発行
南城市立玉城小学校
保健室

2学期がスタート！夏休み疲れ...残っていませんか？

楽しい夏休みも終わりました。2学期は、社会見学や運動会、6年生の大イベント修学旅行などたくさんの行事があります。体調を崩さないように気を付けましょう！また、夏休み明けは心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、新学期も元気に過ごしましょう！

今月の
保健目標

規則正しい生活をしよう

「なかなか起きられない」「なんだか体がだるい…」そんな人はいませんか？夏休みモードから学校モードに切り替えるために、体のスイッチをONにするコツを紹介します。

体を元気にするための3つのスイッチ

(1) 朝日スイッチ



朝、起きたらカーテンを開けて朝日を浴びよう！

(2) 運動スイッチ



休み時間や外遊びで体を動かそう！

(3) おやすみスイッチ



ねる前のゲームや動画をやめて、早めにねよう！

★「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、脳のスイッチが入りやすくなります。

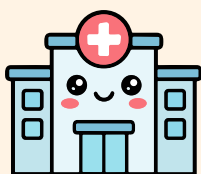
保護者の方へ

1学期に行った定期健康診断で『所見あり』の児童は、夏休みの間に病院を受診することができましたか？

受診が済んでいる児童は【治療結果報告書】を学校へ提出してください。受診状況確認のため必要となります。

まだ受診ができていない児童は、早めに受診するようにしましょう！

子どもたちが元気で安全に学校生活を送ることができるようご協力をお願いします。



熱中症対策も お願いします！！

玉城小学校では、南城市立学校熱中症対策ガイドラインをもとに、熱中症の予防に取り組んでいます。

登下校や外での活動のときは、**必ず帽子を着用**しましょう。また、水分補給のため**毎日、水とうを持参**しましょう！（大きめの水とうをおススメします）

ご家庭でも準備、声かけ等のご協力をお願いします。



9月9日は 救急の日



学校のどこに AED が あるかわかるかな？



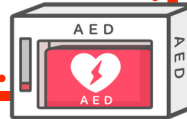
みなさんは、『AED』という言葉を知っていることがありますか？

これは、心臓が正常に動いているかを自動的に判断し、異常があれば電気ショックを与えて、正常な状態に戻すことのできる医療機器のことです。

では、学校のどこにAEDが設置されているかわかりますか？事故や災害はいつ、どこでも起こります。あなた自身はもちろん、お家の人や兄弟、お友達が突然、けがをしたり病気になったときに、AEDがどこにあるのかわかっていれば、自分で取りに行ったり、まわりの大人に教えたりすることで、『いのち』を助けられるかもしれません。学校以外にもAEDはさまざまなところに設置されています。

玉城小学校のAED設置場所

- ①児童玄関（事務室側）
- ②体育館出入り口（靴箱の上）



どこにあるのか チェックしておいてね。

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
すり傷ができて、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



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



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ばす
- 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軽めにたたく

4 バasketボールを
取りそこねて、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張る
- ウ 動かさないようにして冷やす



9月1日は防災の日

9月1日は「防災の日」です。
大雨や台風、地震など自然災害はいつ・どこで起こるのかわかりません。身の回りで起こりうる災害を可能な限り未然に防ぐこと、被害を最小限にとどめるためにどうしたいのか考えてみよう！



防災バックを準備しよう

必要な時にすぐに持ち出せるように『非常時持ち出し』用のものをまとめておこう。食料品や消耗品の備蓄をして、定期的に消費して、買い足して期限切れを防ぎましょう。



防災対策を見直そう

『なるべく被害を少なくする』ために家具の転倒防止や窓ガラスが飛び散らないように対策ができていますか確認しよう！また家族で避難場所などの確認もしておこう。

