

ほけんだより 8・9月号



令和8年8月
No. 6
西小保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みでは楽しい思い出を作ることができましたか？2学期も運動会や仲よし体育祭、生活科・社会科見学など学校行事がたくさんあります。特に運動会では、睡眠不足や朝食抜きで練習しても、持っている力を発揮することが難しくなってしまうかもしれません。まだまだ2学期も暑い日が続きます。生活リズムを整えこまめに水分補給をして、熱中症に気をつけましょう！



- ・体育着の半そで、短パンで測ります。
- ・髪の長い人は、頭の上や後ろで結ばないようにしましょう。

8月26日(水)

身体測定

4・5・6年生

27日(木)

//

1・2・3年生

28日(金)

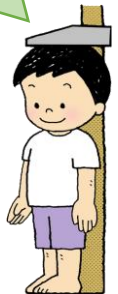
//

ほほえみ1～6

31日(月)

//

26日～28日の欠席者



ケガしちゃった…

こんなときどうする？

これから運動会練習が始まり、練習中にケガをしてしまうことがあるかもしれません。ケガをしないように気をつけることが1番大切ですが、運動前の準備体操・夜ふかしをしない・先生の話をしっかり聞くことなど、関係ないことのように思えて、実はどれもケガ予防のためのとても大切なことです。日頃からの心がけて、防ぐことのできるケガもあります。

ケガをしたら…

まずは自分でできること

あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

#地震だ！

場所別 最初にとるべき行動は？



家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。



屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。



ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。



にしゅう ほけんしつ たいいくかん
西 小の AED は保健室と体育館にあります！

知っておこう！

AEDを見つけるコツ

いざというとき、命を救うための処置は時間との勝負。AEDをなるべく早く見つける方法をご紹介します。



AEDのステッカーを探す

設置施設は、入口などの目立つ場所にステッカーを貼っています。施設の人に「AEDはどこですか？」と尋ねると案内してもらえます。



「AEDマップ」を使う

日本救急医療財団公開のウェブサイト「AEDマップ」を使うと、地図上で近くのAEDを探せます。設置施設の名前や住所も表示されます。



- もしもの時に備えて、普段から設置場所を知っておくことも大切。学校や駅、お店など、身近な場所のAEDを探してみてください。
- ださいね。



保護者の方へ

〇こんなときはお知らせをお願いします。

新たにアレルギー症状が出た場合や緊急連絡先が変わった場合は、早急に連絡帳等を通じて御連絡をお願いいたします。

〇受診報告書がある方は提出をお願いします。

健康診断において「受診の勧め」を配付し、まだ受診報告書が提出されていない家庭に対し、個人面談を通して再度配付させていただきました。夏休み中に受診した場合は、受診報告書の提出をお願いします。