

# ほけんだより 9月



神戸市立だいいち小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、夏休みは元気にすごすことができましたでしょうか？  
みなさんがどんな夏休みをすごしたのか、お話を聞くことを楽しみにしていました。思い出をパワーにかえて、また学校のある日の生活リズムを取り戻していきましょう。  
なにか心や体のことで不安なこと、心配なことなどがあれば、いつでも話しに来てくださいね。

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

## 夏 休み明け 生活チェック

- 朝、すっきりと目が覚めますか？
- 朝ごはんを食べていますか？
- おなかの調子はよいですか？
- 授業に集中できていますか？
- 夜ふかしをしていませんか？

## 身体測定・視力検査があります

- 9月 4日 (月) 6年生
- 5日 (火) 5年生
- 6日 (水) 4年生
- 7日 (木) 3年生
- 8日 (金) 2年生
- 11日 (月) 1年生

- ・体操服で登校しましょう。
- ・頭のでっぺんにゴムやピンがくる髪型はさけてください。
- ・眼鏡がある人は忘れずに持ってきましょう。





# きゅうきゅう 9月9日は救急の日



## 救急処置ミニクイズ

どちらが正しい？

**A** ころんで  
すりむいたときは…？

- ①水道の水できずを洗い流す
- ②きずにすぐばんそうこうをはる

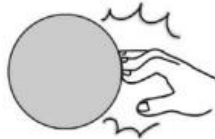


こた  
答えは ①

きすぐちの土や砂を水できれいに洗い流してからばんそうこうを貼りましょう。

**B** つきゆびをしたときは…？

- ①あたためて引っぱる
- ②冷やして動かさないようにする



こた  
答えは ②

痛めたところをしっかりと冷やして安静にすることで、早く痛みがとれます。

**C** 頭に「こぶ」が  
できたときは…？

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる



こた  
答えは ①

「こぶ」は冷やすことで腫れがひいていきます。また、頭を打った時はしばらく安静にすることが大切です。

**D** 足がつって  
しまったときは…？

- ①冷やしながら強めにたたく
- ②あたためながらマッサージする



こた  
答えは ②

足がつったときはあたたためてマッサージすることで筋肉がほぐれ、痛みが和らぎます。

## AED って知ってる？

AEDは「Automated External Defibrillator」の略語で、日本語では「自動体外式除細動器」といいます。

AEDは体に専用のパッドを貼ると、自動的に心臓の状態を確かめてくれる器械です。もし心臓が何かの影響で正常に動かない状態になったら、強い電流を一瞬流して心臓にショックを与えることで心臓の状態を正常に戻す機能をもっています。

だいち小学校では、アリーナの入口（向かって右側）に置いてあります。

