



令和5年 8月29日
西浦和小学校 保健室

夏休みも終わり2学期が始まりました。夏休みはどのようにすごしましたか？
今年は暑い日が多くありましたが、体調を崩してはいませんか？夏の疲れが出やすい時季です。規則正しい生活習慣を心がけて、2学期も元気にすごしましょう。



夏の疲労、 残って いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。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通りです。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどをとりすぎない

自分の健康を守るのは、自分です！ 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。体をいたわってあげてね。



9月1日は関東大震災が発生した日であり、9月は台風シーズンでもあることから、9月1日を『防災の日』9月1日から1週間を『防災週間』と言います。今年の夏休みは台風が多くありました。災害時の備えについておうちの人と話し合ってみましょう。



台風の接近が予想されるときは



9月の おしらせ

<身体測定>

8月31日(木) 5・6年生
9月1日(金) 3・4年生
9月4日(月) 1・2年生・かがやき

- ◇ 身体測定の日髪は頭のうえで結ばないようにしましょう。
- ◇ 体操着を持って来ましょう。



がつここのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日



がつここのか なら きゅうきゅう ひ い よぼう きゅうきゅうしよち
9月9日は9と9が並ぶことから『救急の日』と言われています。けがの予防や救急処置についておぼえておきましょう。

どちらが正しい？

救急処置ミニクイズ

A ころんで
すりむいたときは…？

- ①水道の水でぎずを洗い流す
- ②ぎずにすぐばんそうこうをはる



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



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



D 足が
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



(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)

✓ まいにちチェック！

けがにつながるポイント

☐ すいみんぶそくは
ないですか？



☐ 朝ごはんを
ぬいていませんか？



☐ 暑さによる
つかれはないですか？



☐ 服がゆるい／きつい感じは
ないですか？



☐ 手・足のつめは
のびていませんか？



☐ くつのひもは
ゆるんでいませんか？



1学期のけがでの

らいしつにんずう にん
来室人数801人

西小けがランキング

1位 打撲

2位 すり傷



1学期にけがで保健室に来た人の
中で一番多かったけがは打撲でした。
原因の多くはよそ見をしていた、走っ
ていたなど、みなさんが気を付けることで
防ぐことができるものでした。意識して
けがを予防していきましょう。

学校、よく行く場所…AEDはどこにある？

9月9日は「救急の日」。さて、学校のAED
がどこにあるか、みなさんは覚えていますか？
忘れてしまった人はぜひ、自分で学校の中を歩
いて、見つけてください。そして、どうしてそ
こにあるのかも考えてみてくださいね！

学校以外にも、駅や空港、デパート、ショッピングモール、プール、
体育館、野球場、サッカー場、陸上競技場などには、ほぼAEDが
あります。行ったときに探してみましょう。

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、
おうちの人やきょうだい、友だち…いっしょにすごしていて、とつ
ぜんにけがをしったり病気になったり、ということも。そのときに、



AEDがどこにあるかを知っていれば、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。いつか自分も使うかもしれないもの
として、よく行く場所についても、調べて
覚えておくようにしてほしいと思います。

