

# 夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。みなさんは夏休み中に「早寝、早起き、朝ごはん」の規則正しい生活を送ることができましたか？9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出やすい時期ですが、体調管理に気をつけて、2学期も元気よく学校生活を送りましょう！

令和6年9月3日 さいたま市立大久保東小学校 No. 6

..9月の保健目標..

**けがをふせよう**



## 運動前にチェック！ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っただよ動けません。



靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるようにしよう  
おうきゅうてあて  
**応急手当**

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

保健室に行く前にできるといいですね！

切り傷



傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

# 9月30日は「**あすすすひ** 明日も進むいのちの白」

9月30日は「あすすすひ いのちの白」です。

2011年9月、駅伝の練習中に倒れて亡くなられた桐田明日香さん。当時、AEDが使用されなかった教訓をふまえて、2012年に救命マニュアル「ASUKAモデル」が誕生しました。

そして、明日香さんの命日9月30日を「あすすすひ いのちの白」として、倒れた人の命を救うための啓発活動が行われています。

しょうがくせい

## 小学生のみんなにもできることがある！

おおきなこゑで

おとなをよぼう！

きっと助けてくれるはず！



### AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。

がっこう

学校のどこにある？

いえちかくにはある？

みつけておこう！



### 非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。

### 公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

どこにあるか知っていますか？

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

## ＊ ＊ 9月・10月の保健行事 ＊ ＊

9月12日(木) 歯科健診 大瀬 Dr. 1・3・5年・けやき

10月 2日(水) 歯科健診 岡 Dr. 2・4・6年

### 【保護者の方へ】

日頃より、本校の保健活動に御理解御協力をいただきありがとうございます。2学期も、保健室から様々な保健情報を発信していきます。よろしくお願ひします。

★具合が悪く早退をする場合や、けががあった際に御家庭へ連絡をします。年度当初に記入いただいた緊急連絡先が、2学期に入り変更があった場合はお知らせください。