



ほけんだより

9月号

折原小学校 保健室
R8年9月1日 発行

※おうちの人といっしょによみましょう。

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？早めに夏休みモードから、学校モードに切り替えていきましょう。まずは早寝早起きから！少しでも余裕をもって起き、朝食をしっかり摂って、学校中心のリズムを整え、元気に学校生活を送りましょう！！

めげだせ

夏休みモード

休み明け、やる気が出ない...



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい...

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くでもいいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



夏の疲れ？
出ていませんか？

学校モードにチェンジする(生活リズムを整える、食事・睡眠をしっかりとり、予定を詰め込みすぎない、冷たい清涼飲料水やアイスを摂りすぎない、自分なりのリラックス法を試す等)ことは、夏バテ解消にもつながります！！

意識して行動をしてみましょう♪

9/4(金)～9/10(木)で、生活リズムチャレンジウィークを行います。そこで学校モードにしっかりとチェンジできたか確認していきましょう♪

良い生活リズムの輪を作ろう



こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777
(午後4時～午後9時)

こころのほっとチャット



子どもスマイルネット

048-822-7007
(午前10時半～午後6時)
※埼玉県福祉部子ども安全課

保健室にも相談に来て
ください。



まだまだ
注意！熱中症に

- こまめに水分補給
- 汗を吸う下着を着よう
- 汗ふきと手ふきのタオルは分けて使う

9月29日(火)に、消防署の方を講師にお迎えし“救命教育授業”(心肺蘇生やAEDの使い方等)を行います。いざという時に、自分には何ができるのかを一緒に考えていきましょう!!

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を探してみよう。

9月9日は救急の日

ちなみに
本校のAEDの場所は
北校舎玄関前
(郵便ポスト横の壁面)

救急処置のクイズ

救急処置の方法を知っているかな? 正しいと思うものを選んでね。

Q1 鼻血が出たときは、どうする?

① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。

Q2 つきやけどしたときは、どうする?

① ひっぱってのばす
② うごかさずによく冷やす

A2 けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずによく冷やしましょう。

Q3 すり傷は、どうする?

① 水道水でよく洗う
② すぐに、ばんそうこうをはる

A3 傷口の汚れを洗い流してから、保健室に来てください。

防災!

災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。おうちの人と会えるようにこれを決めておこう。

おうちで

集合場所は?

家の近所なら
(例) ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら
(例) △△小学校の正門前

集合時間は?

(例) 毎日9時、12時、15時の3回

待つ時間は?

(例) 毎回15分待つ

災害時に必要な水の量はどれくらい?

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日3ℓ
最低でも3日分
(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。

ぜひできることからやってみてください