

9月 保健だより

第 6 号
令和6年9月2日
古河第一小学校 保健室
家族の人とよんでね。



2学期が始まりました。みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？
9月も、まだまだ暑さは続きます。また、一日の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。だんだんと、夏休み気分を学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう。早寝・早起き・朝ご飯で、やる気スイッチオン！



9月9日は救急の日！ けがのてあてを知ろう

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かさず確認し、もむ

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

答え合わせは、自分で調べてみるか、家の人や先生に聞いてね♪



☺ ところにも応急手当を ☺

ところのきずをなおす方法のひとつに、信頼できる人に相談する方法があります。気になることがあれば、いつでも話をしに来てくださいね。



身体測定を行います



9月5日(木)	1時間目	4年生
	2時間目	5年生
	3時間目	6年生
9月6日(金)	1時間目	1年生
	2時間目	2年生
	4時間目	3年生

☆お願い☆
かみの毛を結ぶときは、ゴムが頭の上や後ろにこないようにしましょう。

※準備するもの：体育着、健康手帳（担任がお預かりしている場合もあります）
※身体測定の結果は、健康手帳に記入して後日返却します。
ランドセルに入れて保管し、なくすことのないようにしましょう。

9月の保健目標『体をきたえよう』

忘れずに ウォームアップ & クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

はやね・はやおき・あさごはん 一小げんきクイズ ⑤

もんだい 古河一小では、AEDはどこに置かれているでしょう？

- ①保健室
- ②昇降口
- ③体育館



こたえはうらがわ
(AEDってなに？と思った人は、うらがわの説明を読んでね。)

一小げんきクイズの答え

③ 体育館



AEDとは、人が倒れて意識がない時などに、電気ショックが必要かどうか判断してくれる機械です。そして、心臓がこきざみに震えていたら、正常な動きに戻すように電気ショックを流します。AEDを正しく使うことによって、より多くの人の命を救うことができます。

古河一小では、体育館の入口にあります。緊急事態のときは、みなさんに、AEDを取ってきて！とお願いするかもしれないので、ぜひ確認してみてください。AEDは、学校だけでなく、地域の人々にとっても、なくてはならないものなので、いたずらは絶対にしないでくださいね。
(扉を開けると大きな音が出ます。)