



令和6年9月2日  
大泉町立南小学校  
保健室

なが なつやす がっき なつやす たの す  
長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期スタートですね。夏休みは楽しく過ごせましたか？  
やす きぶん がっこう き か  
休み気分がぬけない人も、だんだんと学校モードに切り替えていきましょうね。暑い日はまだまだ  
つづ ひ つづ あつ たいさく まいにちげんき す  
続きますが、引き続き暑さ対策をしっかりと毎日元気に過ごしましょう！

## 9月のよてい

### 保健関係の行事

9月19日(木)

はついくそくてい ねんせい  
発育測定 4～6年生  
みなみ

9月20日(金)

はついくそくてい ねんせい  
発育測定 1～3年生

9月18日(水)

しんぞうけんしん ねんせい みじゅしんしゃ  
心臓検診 4年生、未受診者

## 夏休み明け生活チェック！

- 朝**すっきりと**目覚め**られていますか？
- 朝ごはん**はしっかり食べていますか？
- おなか**の調子はいいですか？
- 授業**は**集中**できていますか？
- 夜ふかし**していませんか？



## 生活リズムを立て直そう！

みなさん夏休み中も規則正しい生活をおくっていましたか？長いお休みで、生活のリズムはすっかり夏休みモードに…そこからなかなか切り替えられない人もいるかもしれませんね。「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ生活リズムを整え、元気にけんこうに毎日を過ごせるようにしましょう！

### 早起き



たいよう ひかり たいないどけい  
太陽の光で体内時計  
リセット！心も体も  
すっきり！



### 朝ごはん

あさごはん だ  
朝ごはんをしっかりと食べ  
てエネルギーをたくわ  
えよう！



### 早寝

よる からだ のう せいちょう  
夜は身体・脳を成長さ  
せる「成長ホルモン」  
が多く出る！

☆10時までには寝ましょう

### +α 朝トイレ



あさ トイレでうんちを  
する習慣をつけて  
みよう！

# 9月9日は 救急の日

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

**R**est 安静にして動かさない

**I**cing 痛いところを冷やす



**C**ompression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫

**E**levation 挙上 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

## 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け  
てケガをさせる危険があります。

**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。

**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。

**朝食は食べましたか？**  
体や脳がエネルギー不足だ  
と思ったように動けません。

**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。

## どこにあるか知っていますか？



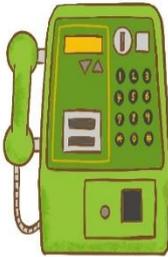
**AED**

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。



**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つながりにくい時でもつながりやすいです。

9月1日は防災の日

# 地震対策

おうちで

おうちの人と確認してみよう！

**本棚**

- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- 重い本は下の段へ
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

**寝室**

- なるべく家具を置かない
- 置くときは背が低いものにする
- 出入口の近くには置かない

**玄関**

- 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- 非常用持ち出し袋を準備しておく

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