

ほけんだより 9月

令和7年9月発行 堺市立市小学校 保健室



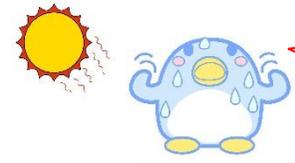
せい かつ 生活リズムをととのえよう



2学期がはじまりました。まだまだ続く残暑と、学校で過ごす時間が長くなり、疲れが出やすくなっています。「早ね・早おき・朝ごはん」の規則

正しい生活リズムと「水分補給」を忘れずに、熱中症にも

注意して元気にすごしてくださいね！



まだまだあついよ～



せい かつ 生活チェックカードを実施しています

<チェック期間>

9月1日(月)～5日(金)

<チェック項目>

- ・ねる前30分間のテレビやゲーム・スマホの使用状況
- ・ねた時間 ・ おきた時間
- ・朝ごはんを食べたかどうか
- ・今すっきりしているかどうか



<保護者のみなさまへ>

期間中、学校でチェックを実施し、終了後、家庭にカードを持ち帰ります。ご家庭でもお子さんの生活を振り返り、一緒に生活の仕方を考えてみてください。「おうちのひとより」の欄に、感想(難しい場合はサインだけでも結構です)などをお書きいただき、再度学校へ持たせてください。ご協力をよろしくお願いいたします。



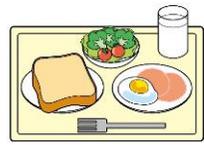
あさ た にち 朝ごはんを食べて1日をスタート!

朝ごはんを食べると胃や腸が刺激を受け、ねむっていた体が目を覚まします。また、脳のエネルギーも補給できるので、午前中から元気に活動することができます。



あさ 朝ごはんのポイント

脳や体の活動エネルギーとなる炭水化物(ごはんやパン)をしっかりとること。また、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル豊富な果物も積極的にとるようにしましょう。

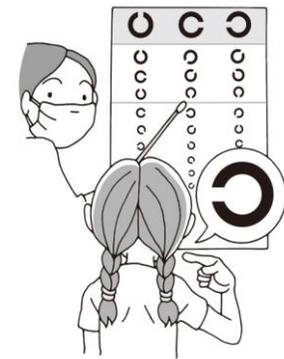


保護者のみなさま

《 心臓検診一次(心電図検査) 》

9月19日(金) 1年生+抽出者

※発育測定・視力検査は9・10月に行います。



かつ このか きゅうきゅう ひ
9月9日は「救急の日」



自分の体を守るため、ケガしたとき、まず何をしたらよいのかを知っていますか？ ケガの手当てについて考えましょう。

すりきず

- ①傷口の汚れを水道水で洗い流す。
- ②きれいなハンカチやガーゼで傷口をふく。
- ③必要に応じてばんそうこうを貼る。



だぼく（頭を打った）

- ①氷でしっかりと冷やす。
- ②フラフラしたり、気分が悪い時は、医療機関を受診する。



はなぢ
鼻血

- ①下を向いて鼻を抑える。
- ②血が止まりにくいときは、鼻の付け根を氷で冷やす。



やけど

- ①水道水や氷でやけどした部分を冷やす。
- ②水ぶくれができていたり、やけどの範囲が広いときは医療機関を受診する。



め はい
目にゴミが入った

- ①水で目に入ったゴミを洗い流す。
- ②目が充血したり、ゴロゴロした感じが続く時は、眼科を受診する。



は ぬ か
歯が抜けた（欠けた）

- ①抜けた（欠けた）歯を歯牙保存液（なければ牛乳）につけて、すぐに歯医者を受診する。
※抜けた歯の根この部分を触てしまうと神経がこわれてしまうので触らないこと。
- ②抜けた部分から出血をしていたらハンカチやガーゼをかんで止血をおこなう。



えーいーでー
AEDってなんだろう？

AED（自動体外除細動器）とは、心臓がけいれんを起こし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

空港、駅、スポーツクラブ、学校、公共施設など、人が多く集まる場所に設置されています。

