

ほけんだより

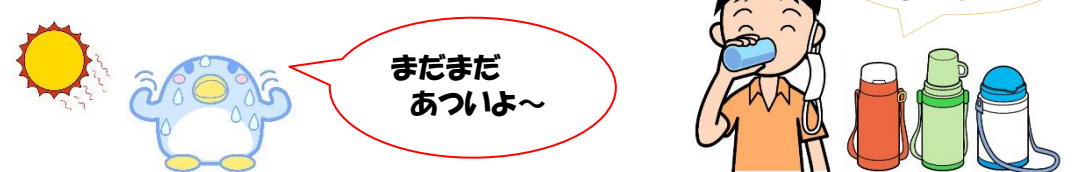
令和8年9月発行 堺市立市小学校 保健室

せい かつ
生活リズムをととのえよう

がっき 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

ただ 正しい生活リズムと「水分補給」を忘れずに、熱中症にも

ちゅうい げん き
注意して元気にすごしてくださいね！



せい かつ じっし 生活チェックカードを実施しています

き かん
＜チェック期間＞
が につ げ がつ 8月31日(月)～9月4日(金)

こう もく
＜チェック項目＞
ま え ぶ かん し しょうきよう
・ねる前30分間のテレビやゲーム・スマホの使用状況

じ かん じ かん
・ねた時間 ・おきた時間
あ さ た
・朝ごはんを食べたかどうか
いま
・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。
「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！

あさ た い ちょう し げき う からだ
朝ごはんを食べると胃や腸が刺激を受け、ねむっていた体がめ さ め のう ほ きゅう こ ぜん
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
ちゅう げん き かつどう
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

のう からだ かつどう たんすいか ぶつ
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
からだ ちょうし ととの
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
ほう ふ くだもの せっきょくてき
ミネラル豊富な果物を積極的にとるようにしましょう。

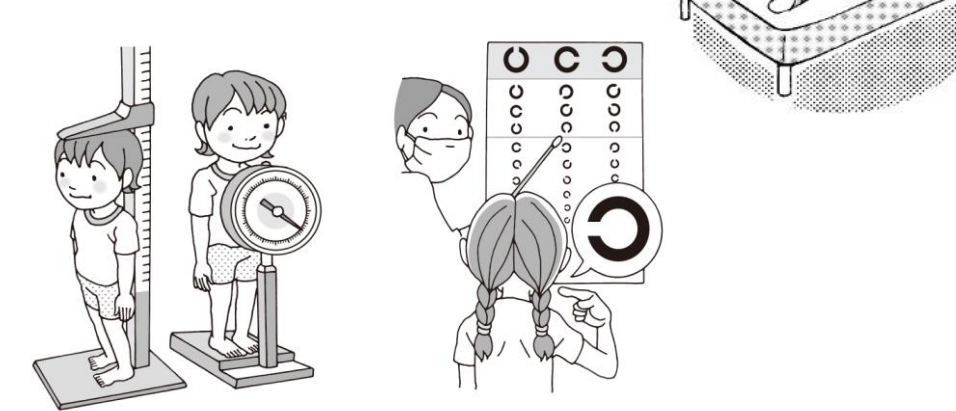


保護者のみなさま

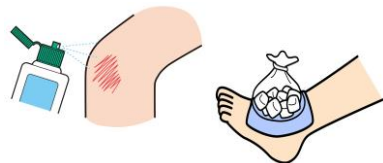
＜ 心臓検診一次(心電図検査) ＞

9月16日(水) 1年生+抽出者

※発育測定・視力検査は9・10月に行います。



がつ ここのか 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、ケガをしたとき、何をしたらよいのか
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きず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、きず口をふく。
- ③必要に応じて、ばんそうこうをはる。



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。



はなち
鼻血

- ①下を向いて鼻をおさえる。
- 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水ぶくれができたり、やけどの範囲が広いときは医療機関を受診する。



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。



歯が抜けた（欠けた）

- ①抜けた（欠けた）歯を歯の保存液（なければ牛乳）につけて、すぐに歯医者を受診する。
※抜けた歯の根っこの部分をさわってしまうと神経がこわれてしまうのでさわらないこと。
- 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ねで血をとめる。



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の機能を失った状態（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、レジャー施設、学校など、人がたくさん集まる場所にあります。

問題：市小学校のAEDはどこにあるでしょう？

※こたえは、となりのしたにあるよ

