



令和8年9月1日
江戸川区立南葛西第二小学校
保健室

夏休みは充実した時間を過ごすことができましたか？9月になり、また学校生活が始まります。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



9月の保健目標：けがに気をつけましょう。

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



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ご紹介します。



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を探してみてください。ださいね。



学校でAEDが必要なとき、

・校舎内（職員室）、・校舎の外（正門近く）にあります。正門近くのAEDは外にいても取り出すことができます。近くのみちで何かあったときのためにも覚えておいてください。

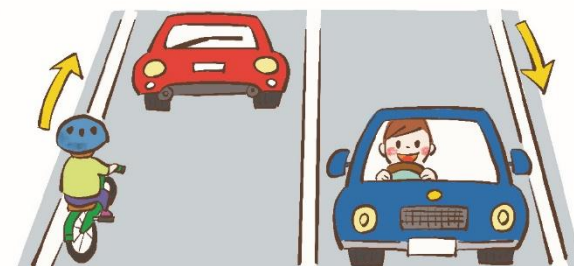


自転車に正しく乗ろう

秋の全国交通安全運動が始まります。改めて乗り方を見直しましょう。

車道の左側を走る

自転車が走っているのは車道の左側。ただし、13歳未満の人は歩道の車道よりを通れます。



一時停止を守る

交差点では信号だけでなく、「止まれ」の標識や道路に「止まれ」と書いてある場合も必ず止まって安全を確認しましょう。



自転車に乗るとき、ヘルメットを着用していますか？

自転車に乗るときヘルメット着用は、努力義務となっています。かぶってなくても、違反にはなりませんがもし事故にあったとき、ヘルメットは大切な頭、そして命を守るために重要です。ヘルメットをかぶっている人に比べて、かぶってないときのけがは1.7倍も高かったそうです。安全に気を付けて、きちんと身の回りの安全の確保をして自転車に乗りましょう。



保護者の方へ

フッ化物洗口は9月8日（火）より実施します。コップを忘れずに持ってくるよう、お声がけをお願いします。

