

ほけんだより

令和6年9月3日
清新ふたば小学校
保健室

夏休みが終わり、校庭で遊ぶ子供たちの元気な姿が戻ってきました。

今年の夏休みは、新型コロナウイルスが感染症法上の5類に移行されて1年が過ぎたこともあり、行動制限等のない夏休みでしたが、最高気温が35℃以上の猛暑日が多く、子供たちの外遊びは制限されたのではないのでしょうか。

8月8日に九州地方で最大震度6弱の地震が発生し、四国や九州沿岸に津波注意報が発令されました。「南海トラフ地震」につながる可能性についても報道されたり、神奈川西部や茨城でも震度5弱以上を記録する地震が発生したり、地震への警戒も高まりました。

8月30日～9月5日は「防災週間」です。過去の記録を見ると、9月は台風が多い時期です。台風になると停電になることもあります。不意の停電に備えて懐中電灯や非常持ち出しグッズを点検したり、自然災害に備えましょう。



災害時の健康を守る3つのポイント！

- ねむる工夫をしよう。
- すいぶん水分、えいようをしっかりとう。
- トイレに行くのをがまんしないで、こまめに行こう。



学校、よく行く場所… **AED** はどこにある？



学校のAEDがどこにあるか覚えていませんか。校門の横にあります。気が付いていましたか。どうしてそこにあるのかも考えてみてください。学校以外でも、駅や空港、ショッピングモール、プール、体育館、競技場などにはAEDがあります。行ったときに探してみましよう。AEDがどこにあるか知っていれば、自分で取りに行ったり、周りの大人に教えたりすることで「いのち」を助けられるかもしれません。

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

せいかつ ととの
生活リズムを整えましょう

すいみん (はや はやお
早ね早起き)、
バランスのとれたえいよ
うと運動は、自然治ゆ力
を高めめます。

自然治ゆ力ってなんだろう？

自然治ゆ力とは、私たちがもともと持っている力で、「けが」をしたり「病気」になったりしたときに「治そう」「よくなるう」とする力のことです。

●けがをしたときに



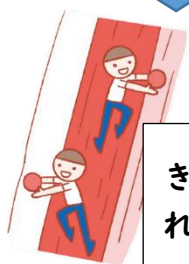
●体調が悪いときに



どうしたら、自然治ゆ力がうまく働くのかな？

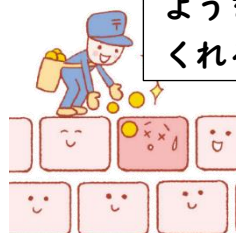


けがをしたとき、
きず口を水でしっ
かり洗う。



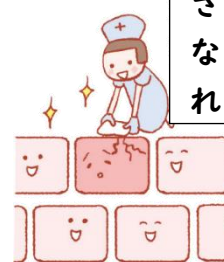
きず口をきれいにふさいでくれる。

えいようバランス
のよい食事をと
る。



さいぼうに、えい
ようを、とどけて
くれる。

よくなる。
とくに、病気のときは、
水分をとってゆっくり休む



きずついた
さいぼうを
なおしてく
れる。