

ほけんだより 9月

令和8年8月26日 浦和大里小学校 保健室

夏休みは楽しく過ごすことができましたか？昨年と比べて過ごしやすき日が多かったですが、天候が不安定で激しい雨が降った日もありましたね。2学期は運動会や校外学習など楽しみな行事が盛りだくさんです。元気に学校生活を送れるように生活リズムを整えて学校モードに切り替えましょう♪

めけだせ

夏休みモード

その他にも手洗いうがい、爪を切るなど体を清潔に保つことも大切です☆

良い生活リズムの輪を作ろう



睡眠革命を起こそう！



夏休み、スマホやゲームを夜遅くまでするのが習慣になっていませんか？ スマホなどの画面から出ている「ブルーライト」で、脳が「今は昼間」と勘違いしてしまいます。ブルーライトを浴びると、眠りを誘うホルモン「メラトニン」が減り、脳が起きて眠りの質が下がります。休み明けに元気に登校するために、今から睡眠革命を起こしましょう。

スマホの代わりの新提案

★読書 ★ストレッチ ★音楽を聞く

ポイントは寝る1時間前にはスマホなどの画面を消し、リラックスすること。早めの調整が新学期の自分を助けてくれますよ。



2学期 健康診断日程 (予定)

身体測定

歯科健診

8月27日(木) 6年生
28日(金) 5年生
31日(月) 3・4年生
9月1日(火) 1年生
2日(水) ひまわり・2年生

※髪が長い人は、頭の横か下で結びましょう。
頭の上では結ばないようにしてください

例年通り11月頃行う予定です。
日程が決まり次第ほけんだより等でお知らせいたします。

※朝の歯みがきを忘れずに行うようにしましょう。



9月1日は防災の日、 9月9日は救急の日です！



夏休み中に大きな災害が2件ありましたね。7月28日熊本地震、8月13日千葉豪雨。連日ニュースでも報道されていたように、たくさんの被害が発生しました。災害はいつ起こるかわかりません。9月1日は防災の日です。災害が起きた時に身を守る行動ができるように今から準備しておきましょう！

いつものバッグに **安心** をプラス

外出中に被災したとき、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち歩きませんか。防災ポーチには以下のものをいれると良いとされています。

☒ 小型ライト	☒ ホイッスル
☒ ウェットティッシュ	☒ マスク
☒ 簡易トイレ	☒ 小銭・現金

この他に「自分専用の備え」も入れましょう。例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡などは必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性なら生理用品、情報収集などに役立つスマートフォン、モバイルバッテリーも欠かせません。生活を振り返り、ポーチに「自分専用の備え」を入れて、いつものバッグに安心をプラスしましょう。

あわせて、9月9日は救急の日です。自分の身を守るだけでなく、いざというときに人の命も救えるようにAEDの場所や使い方などを学んでおきましょう。皆さんの勇気ある行動でお友達や周りの大切な人を助けられるかもしれません！

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。

子どもたちの勇気ある行動が救った命

事例1
父親が自宅で、心臓発作で倒れた。小学5年生の男の子は学校の救命教室で学んだ胸骨圧迫を実施。母親の119番通報とともに救命につなげた（2019年7月）。

事例2
中学校の部活動中、顧問が倒れた。校内には他に大人がおらず、部員たちは通行人に電話を借りて119番通報。授業で学んだ胸骨圧迫やAEDで命を救った（2021年5月）。

これらの事例は、プロでなくても救命の担い手になれることを証明しています。いざというときに率先して、学んだことをやってみる。その勇気ある一歩が、目の前の大切な命を救います。