

ほけんだより 9月号

おうちの人と一緒に読んでください 令和8年9月2日 南長崎小学校 保健室

2学期がはじまりました！

長い夏休みもおわり、2学期が始まりました。心も体もリフレッシュできたでしょうか。健康を守るためには、生活習慣が整っていることが大切です。夏休み中に「おやすみモード」になっていた人は、「学校モード」に切りかえて、2学期も元気にがんばりましょう！



南長崎小学校のけがのようす（4～7月）

第1位 すりきず（43名）

走っているときころんだ人が多かったです。

第2位 だぼく（39名）

とびらやつくえ、走っているときにぶつかった人が多かったです。

第3位 きりきず（16名）

爪が長かった人、紙でゆびさきを切った人が多かったです



注意したら防ぐことができる「けが」がたくさんありました。安全にきをつけて、過ごそうにしましょう！



今月の保健目標

けがを防ごう

けがを予防するためには、どんなところに危険がひそんでいるかを知ることが大切です。学校の中はもちろん、登下校する通学路や自宅など、生活の中にどんな危険がひそんでいるかを考えてみましょう。

AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態にもどすためのきかいです。電源を入れると、自動で使い方をおしえてくれるので、だれでも使うことができます。

どこにあるか知ってる？



南長崎小学校のAEDは、げんかんの外にあります。かくにんしてみてください！



熱中症に注意してすごしましょう！

9月の予定

2学期の身体測定（身長・体重）を行います。9月は6年生を測定します。また、今年度、1～5年生の身体測定は年に2回の実施となりました。10月に測定をする予定です。気になるお子さんは、保健室で個別に測定いたしますので、いつでもお気軽にお知らせください。

日程	学年	保健指導内容
9月2日（水）	6年生	「月経指導、LGBTQ」

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。



地震が起きたらどうなるの？

何が起こるかを知って、準備をしておくで危険をへらせるよ。おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。

家具がたおれ、物が落ちてくる

こうしよう！

つくえの下にもぐって頭を守る

家族でチェック！

家具は固定しているかな？ 高いところに重たい物はないかな？

まどや食器がわれる

こうしよう！

ひなんするときは、くつやスリッパをはこう

家族でチェック！

寝るときは、ベッドの近くにスリッパを置いていかな？

火事が起こる

こうしよう！

ハンカチなどで口と鼻をおさえて、低い姿勢でひなんしよう

家族でチェック！

コンロの近くに燃えやすい物はないかな？ ガスの元栓はどこかな？

つなみが起こる

こうしよう！

できるだけ早く高いところへにげよう

家族でチェック！

市や町などで指定されている、近くのひなん場所はどこかな？

おうちで防災！

災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。おうちの人と会えるようにこれを決めておこう。

集合場所は？

家の近くなら

(例) ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら

(例) △△小学校の正門前

集合時間は？

(例) 毎日9時、12時、15時の3回

待つ時間は？

(例) 毎回15分待つ