

# げんき

令和5年8月31日(木)  
No. 6  
笠間市立岩間第三小学校  
保健室

## ～9月の保健安全目標～

- 保健** ○規則正しい生活をしよう  
**安全** ○安全な避難の仕方を身につけよう  
○けがを防ごう

今年の夏休みも、とても暑かったですね。日中は暑すぎて、外に出て遊ぶことも難しかったかもしれませんが、どんなことをして過ごしましたか。思い出に残る楽しいことが体験できたでしょうか。

9月になってもまだまだ暑い日が続く予報が出ています。体調を整えて学校生活を送るためには、規則正しい生活リズムが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、体調管理をしっかりとって、楽しい学校生活を送りましょう。



## 〈9月の保健行事予定〉

日	行事	備考
1日(金)	はみがきカレンダー提出 最終提出は7日(木)	・おうちの方からのコメントを入れて、学校に提出をお願いします。
1日(金) 午前中のみ	スクールカウンセラー 野口先生来校	・カウンセリングをご希望の方は担当までお問い合わせください。 〔担当：保健室 中村〕
5日(火)	せいけつ調べ	・ハンカチ、歯みがき、かみの毛、朝ごはん、防犯ブザー等の確認をします。
8日(金)	身体測定(全学年) *②③④時間目に実施	・身長、体重を測定します。(半袖、短パンの体操服を持ってきてください。) ・ゴムやカチューシャ等、測定に支障にならないようにご注意ください。
12日(火)	すこやかタイム	・今月は「生活リズム」についてです。
22日(金)	スクールカウンセラー 野口先生来校	・カウンセリングをご希望の方は担当までお問い合わせください。 〔担当：保健室 中村〕

## ◆9月9日は「救急の日」◆



### AEDについて知っていますか？

AEDって難しそうだけど誰でも使えるの？

音声メッセージが流れるから、そのとおりにすれば、誰でも安全に使えます。

AEDを使うのは、どんなとき？

意識がないとき。  
呼吸のようすがおかしいとき。

AEDが必要かどうかわからないけど、使っても大丈夫？

必要ないときは、「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるから、安心してください。



わたしの学校のAEDがある場所は

**岩間第三小学校のAEDは…  
職員玄関 にあります。**



## 秋まで注意！熱中症



まだまだ日中の気温は高く、さらに、夏の疲れも出やすいため、引き続き熱中症への対策が必要です  
(9月も水筒の中身はスポーツドリンク可)

～こんな時は特に注意！～

- ◆下痢をしている → 脱水症状になりやすい
- ◆睡眠不足 → 疲れがとれない
- ◆熱っぽい → 体温調節がうまくできない
- ◆朝ごはんを食べていない → エネルギー不足

毎朝、ご家庭で、お子さんの健康観察をお願いします。学校でも、引き続き、熱中症予防対策を進めていきます。(暑さ指数を確認し、適切な学校生活ができるようにしていきます。)

**\*登下校時に、傘をさすことも推奨していますので、ぜひ、お子さんと話し合ってみてください。**

## ～保健室から～

夏休みの間、視力・内科・歯科等の治療等で医療機関を受診された方は、「受診結果報告書」を担任までご提出ください。

# 9月1日（金）以降も、Google フォームによる出席・欠席・遅刻・早退の確認を継続します。

- ◆方法 (1)保護者は、決められた時刻までに入力回答する。〔毎朝7:45までに〕  
 (2)学級担任が、Google フォームを確認し、児童の出欠席等を確認する。
- ◆その他 ○ 不具合でGoogle フォームが送信できない場合、欠席・遅刻の連絡は、電話で構いません。ただし、電話は7:30~8:00の間をお願いします。  
 ○ 欠席理由を確認した後、必要時には、担任より連絡をさせていただくこともあります。

## おぼえておこう こんなときどうする？

できるようにしよう  
 おうきゅう て あて  
**応急手当**

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷

傷口を水で洗い、  
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

イテテ...

### 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

#### 軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

#### ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって、筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。

