ほけんだより 9月

朝霞市立朝霞第五小学校保健室
令和７年８月２９日発行 №５

＜9月の保健目標＞　けがに気をつけよう

「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は空気に含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で水蒸気が少ない分空気が乾燥するので、風邪をひきやすくなる時期でもあります。空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分補給したり、マスクをしたり、風邪対策をしてください。

＊９月の保健行事＊

1(月)	身体計測3･4年
2(火)	身体計測ひまわり、1･2年
3(水)	身体計測5･6年

※体育着･短パンを忘れずに持ってきてください。

保健室からおねがい

もう、治療はすみましたか？

１学期の健康診断で見つかった疾病等の治療が終わった人は、治療勧告書を早めに担任の先生に提出しましょう。

からだを2学期モードにリセットしよう！

秋は気持ちの切りかえの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「**小さくスタート**」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に３分だけ向かってみる、１日１回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

AEDや非常口の場所を覚えておこう

5小は、AEDを2台設置しています。

◆1階昇降口（事務室前）

◆5階エレベーター前

※緊急時は、ここから持ち出そう！

重要！ AEDの使い方

心臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

❶ 電源を入れる

（ふたを開けただけで電源が入るものもあります）

❷ 電極パッドを胸に貼る

❸ 心電図の解析を待つ

（電極パッドを貼ると自動的に始まります）

❹ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

❺ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

（2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します）

＜けがの手当ての仕方＞～保健室に来る前にできることを自分でやろう～

すり傷：水道水でよくあらう	鼻血：小鼻をおさえて下を向く	やけど：水道水でよく冷やす	目にゴミ：水道や洗面器の水であらう	突き指：水や氷などで冷やす

朝ごはんはからだと脳に大切！

朝はみなさんも脳もお腹がペコペコ。
脳のエネルギーのもとの
ブドウ糖をほきゅうするためにも
朝ごはんは必ず食べましょう！