

夏休みが終わり、また、みなさんの元気な顔が見られてホッとしています。長い夏休みでしばらく会わない間に、心も体もひとまわり大きくなりましたね。

まだまだ暑い日が続いています。こまめな水分補給を心がけ、夜は早めに休んで、体の疲れを取り、次の日も元気に登校できるよう御家庭での御協力をよろしくお願いいたします。



2年生の指導の様子

9月の保健目標 「**早ね・早おきをしよう**」  
～すいみん・しょくじ・はいべん・うんどうで、  
生活リズムをととのえよう～

## 身体測定前にミニ保健指導を行いました！

心身ともに健康で、よりよく成長するためには、「早ね・早おき・朝ごはん・朝うんち・外あそび」を習慣化し、生活リズムをととのえることが大切です。

早くねると、朝すっきりと目が覚め、朝ごはんをしっかりと食べることができ、朝うんちもでます。そして、学校では、勉強に集中できるため、やる気がでます。また、元気に遊んだり運動したりすると、適度に疲れ、気持ちよく早ねをすることができます。

- ① 夜は早めに眠り、疲れをとる。(低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時までに寝る習慣をつける)
- ② 朝は、6時30分までに起きる。(洗顔、着替え、朝食、排便、歯みがき等、余裕をもって朝の支度ができるように)
- ③ 休日でも生活リズムをくずさない。(夜ふかし・朝ねぼうは×)

## 抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホや  
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて  
日光を浴びる



朝ごはんを  
しっかり食べる

## ●おうちの人といっしょに\_\_\_\_\_の部分を入力しよう！

★毎日決まった時間にねて、  
決まった時間におきよう！

●ねる時間は？  
\_\_\_\_\_時 \_\_\_\_\_分

●おきる時間は？  
\_\_\_\_\_時 \_\_\_\_\_分

★あさごはんから  
しっかりたべよう！

●主食(ごはん・パンなど)  
+おかず+くだもの

●おやつ、ジュースなど  
とりすぎに注意！

★一日1回は、  
楽しく体を動かそう！

●すきな運動は？  
\_\_\_\_\_

●決まったお手伝いは？  
\_\_\_\_\_

## 保護者の方へ（お願い）

### ① 健康手帳の返却について

健康手帳の6ページに身長・体重の計測値を記入しました。4・5ページの該当学年の欄に押印し担任まで提出をお願いします。7ページのグラフも作成してください。なお、身長・体重の伸びや増え方で御相談のある場合には、養護教諭・吉澤まで、御連絡ください。（提出は、9月9日まで）

### ② 夏休み中に「一学期の健康診断で見つかった異常や病気の治療が終了した場合」は、早めに「各健診の結果（治療のお知らせ）」を担任の先生に、提出していただくようお願いいたします。

### ③ 給食用のマスクを忘れて保健室へ来る子がみられます。ランドセルに1枚入れておくようお願いいたします。

### ④ 残暑が厳しく、子供たちはたくさん汗をかきますので、汗拭きタオルを毎日持たせてください。

## ケガや事故のときの… 救急車の呼び方



### ① 局番なしの119番に電話をかけます。

### ② 火事か救急かを聞かれますので「救急です」と答えます。

### ③ 現在いる場所を正確に伝えます。

### ④ ケガをしている人の状態を伝えます。（人数、氏名、性別、年齢なども）

### ⑤ 自分の名前と電話番号を伝え、その場を動かないようにします。



### 携帯電話からかける場合の注意

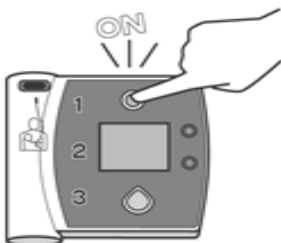
- ★ 携帯電話からの通報であることを伝えます。
- ★ 現在位置を確認し、目標となるもの（目立つ建物、電柱に書かれている番地など）を伝えます。
- ★ 電話をした後も電源を落とさずに待ちましょう。

**！ 大切な命を救うため、イタズラ電話をしないように！**

## AEDの使い方

AEDは、自動的に心電図を読み取り、必要な場合に電気ショックを与える医療機器です。音声ガイドがあるので、それに従って操作を行います。

### ① 電源を入れる （フタを開けると電源が入るものもある）



### ② 電極パッドを胸に貼る （貼る位置はパッドにも図示されている）



### ③ 機械が心電図の解析をする （解析中は傷病者に触れない）



### ④ 「ショックが必要」との音声メッセージがあれば、電気ショックを行う （誰も触れていないことを確認してからボタンを押す）

