

ほけんだより 9月

上尾市立原市小学校
令和8年9月号
保健室 No. 5

2学期が始まります

今年の中秋の名月は9月25日です。十五夜とも言われ、この日は月を眺めたり、お団子を食べたりする習わしがあります。月の模様は日本では「おもちをつくウサギ」と言われていますが、世界ではカニやロバ、ライオンなどに見立てる模様が異なるようです。秋の夜長、スマホやゲームから目を離し、月の模様がどのような形に見えるか、ぜひ眺めてみてください。



2学期は、運動会やふれあいコンサートなどの行事が多くあります。1年の中で一番長い学期でもあります。毎日、体も心も元気いっぱいにご過ごせるように、引き続き「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき」の規則正しい生活習慣を整えていきましょう。



防災とは、地震や台風、豪雨などの自然災害による被害を未然に防ぎ、最小限に抑えるための備えや活動のことです。いつ起きてもおかしくない自然災害。日頃からの備えが大切です。

最新の気象・避難情報は、気象庁「防災情報」、国土交通省「防災ポータル」などで確認することができます。



地震が起きたら、机などの下にもぐって頭を守る。



火事の際は低い姿勢で逃げる。ハンカチなどで口と鼻をおさえる。



避難訓練をする。



避難場所を確認する。



非常用持ち出し袋を用意する。

避難する時の合言葉は、お・か・し・も・ち

おさない かけない しゃべらない もどらない ちかやらない



AED をさがしてみよう

原市小学校にあるAEDは、職員室と保健室の2か所に設置しています。

AEDは自動体外式除細動器のことを言います。心停止する前に心臓がけいれんして血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった時、電気ショックを与えて正常なリズムに戻すための医療機器です。心臓の状態をAEDが判断して、自動的に電気ショックが必要かどうかを教えてください。



いざという時、命を救うための処置は時間との勝負です。AEDをなるべく早く見つける方法を紹介します。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です。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。

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。

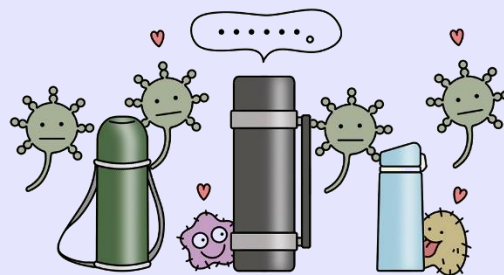


2学期もこまめな水分補給をしましょう

まだまだ暑い日が続きます。運動会練習も始まりますので、熱中症や体調不良にならないように、こまめな水分補給を心がけましょう。休み時間ごと、体育の前後など、水分補給のタイミングを決めておくといいでしょう。



My水筒、しっかり管理できてる？



使ったら、その日のうちに洗おうね