9月 ほけんだより

令和７年9月 第５号
もえぎ台小学校
校長　石井　弥生
養護教諭　太田　綾花

季節は秋のはずですが、まだまだ暑いですね。９月になってからも毎日「運動禁止レベル」と放送しています。暑さに疲れてくるころかと思いますが、生活リズムを整え、自分なりのリフレッシュの時間を取り、この暑さを乗り越えましょう。

熱中症予防に大切なこと　3か条

□睡眠をしっかりとる

寝不足は、体調をくずすもとになります。夜ふかしせず、早く寝るようにしましょう。

□朝ごはんを食べる

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分を、朝ごはんでとりましょう。

□暑さになれておく

暑さに対する抵抗力をつけるために、暑さに少しずつなれるようにしましょう。

夏休み明けで、体がまだ暑さや学校の活動に慣れていない時期は、熱中症になりやすいため、徐々に体をならしていきましょう。

水筒を持ち歩くときの注意事項！

水筒を持ち歩いている際、首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷するなどといった思わぬ事故が発生しています。

事故を防ぐために、

- 水筒はなるべくランドセル等に入れましょう。
- 水筒を首や肩にかけているときは、走らないようにしましょう。
- 遊ぶときは水筒を近くに置いてから遊びましょう。

〈こども安全メールfrom消費者庁「水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意！」より引用〉

夜も暑くてなかなか眠れなかったり、寝苦しくて、ふと起きてしまうことはありませんか？

暑さや冷房で意外と体は疲れています。ぐっすり眠るためには、

- お風呂にゆっくり浸かる
- ストレッチなど適度に体をほぐすなどがおすすめです。

心も体もほぐして、疲れをとりましょう。

いざとなったときのために、
AEDのことを覚えておきましょう！

AEDってなあに？

人が倒れたときなど、動きが悪くなってしまった心臓に電気ショックを与えて、心臓の動きを正常なリズムに戻すための医療機器です。

学校のAEDは【職員玄関】にあります。
見たことありますか？
緊急時、いつでもAEDを持って行けるようにこの場所に設置してあります。

先生たちは、毎年水泳学習の前に、消防署の方々から救命処置の研修を受けています。

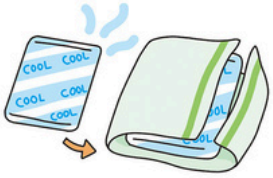
みなさんの身近な場所で、AEDがどこにあるか探してみてください。

学校内の設置場所だけでなく、
自宅の近所や通学路では
どこにAEDがあるのかを
知っておくと、いざというときに
役立ちますよ!

ケガをして「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

①保冷剤
肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



②氷のう
冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。

③冷やす時間
20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。

④やけどの場合
すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。

冷やしても痛みやはれが続くときは、なるべくはやくお医者さんでみてもらいましょう。

応急手当 ○×クイズ

次の応急手当は正しい？　それともまちがっている？
○か×かで答えてね。

Q1 すりきずには、すぐに絆創膏を貼る。

Q2 鼻血が出たら、上を向く。

Q3 つきゆびをしたら、動かさずによく冷やす。

こたえ

1… ×
（水道水でよく洗います）

2… ×
（下を向き、
小鼻を強くつまみます）

3…○
（無理にひっぱって
のばすのはダメです）