



# ほけんだより 9月

令和6年8月28日  
No. 5  
日進小学校保健室

## 8・9月の保健行事

8月29日	(木)	身体計測	5・6年
8月30日	(金)	身体計測	3・4年
9月2日	(月)	身体計測	1・2年
9月3日	(火)	身体計測	しいの木



たいいくぎをわすれないうように  
しましょう。また、かみの毛  
をあたまの上で結ばないう  
にしましょう。

## 9月の保健目標「けがをふせごう」

### けがなく運動するために



いよいよ2学期がスタートしました。9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。この時期は、夏の疲れや気温の変化で体調をくずしやすいときです。運動会に向けて、思わぬ病気やけがを防ぐために、生活のリズムを整えるようにしましょう。

朝食はからだのガソリンです。しっかり食べてパワーアップ！

朝の排便は、脳からの自覚めの指針。毎朝の排便を心がけよう。

手足のつめを切り、くつのはきをしっかり結んで、けがのないように。

準備運動をして、からだのウォーミングアップをしておこう。

運動に備え、汗ふき用タオルを準備し、汗をかいたらふこう。

入浴と十分な睡眠で疲れをとろう。

# が っ か きゅうきゅう ひ 9月9日は「救急の日」

けがの手当て、  
自分で  
できるかな？

9月9日は、9（きゅう）と9（きゅう）で「救急の日」です。

自分の体を守るため、けがをしたとき、まず何をすればよいのかを知っておきましょう。

## ★ころんで、すりばいたら…

傷口を水道水でよく洗った  
後、傷口をきれいなハンカチ  
やガーゼでおさえましょう。



## ★鼻血が出たら…

少し下を向き、鼻の真ん中  
をぎゅっとつまみましょう。  
なかなか止まらないときは、  
鼻の上の方を冷たいタオルな  
どで冷やしましょう。



## ★ねんざ、つき指、 だぼくをしたら…

静かに休んで、氷のうや  
保冷剤などでよく冷やしま  
しょう。引っぱり、もん  
だりしてはいけません。



家族や友達が目の前でたおれたら・・・**119番**かけられますか？



**119番**通報したらどんなことを聞かれるの？

- ①火事ですか？救急ですか？ → 「救急です。」
- ②場所はどこですか？ → 「さいたま市北区〇〇です。」
- ③だれが、どうなりましたか？ → 「家族が、頭が痛いと言って、たおれました。」
- ④あなたの名前と今かけている電話番号を教えてください。 → 「私は〇〇〇〇です。電話番号は×××です。」



このように、落ち着いて相手の質問に答えれば大丈夫です。

また、大きな声でまわりの人に「だれか来てください！」と助けを呼ぶことも大切です。

**日進小にはAEDが2台設置してあります！**

AEDは、意識がなく呼吸もしていない人を助けるためのもので、誰もが  
使えます。突然死の大きな原因となる心室細動（心臓が小さきみにふるえ、  
全身に血液を送れなくなる状態）を、外からの電気ショックで取りのぞき、  
心臓のリズムを正常に戻すための医療機器です。日進小には保健室と  
体育館の2か所に設置してあります。

また、さいたま市では毎年9月30日を「明日も進むいのちの日」と制定  
し、全ての市立学校でAEDの一点検や設置場所の確認を行っています。  
みなさんも、ぜひAEDの場所を覚えておいてください。



保健室のAED  
(校庭側の扉付近)