

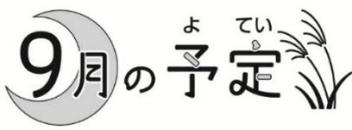
ほけんだより



2025年9月1日
保健室より

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさん、楽しい夏休みを過ごせましたか？どんなことをしたのか先生たちにも教えてくださいね！

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。引き続き、熱中症には注意をしていきましょう。これから、運動会練習も始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」と「水分補給」をして、夏休みで生活リズムが崩れてしまった人も早く学校生活のリズムを取り戻し、暑さに負けないようにしましょう。



はついくそくてい 発育測定

ひ 日にち	たいしょう 対象	ちゅういじこう 注意事項
9月2日(火)	6年	体操服・ 裸足 (タイツなどNG)
3日(水)	5年	
4日(木)	4年	
5日(金)	3年	
8日(月)	2年	
11日(木)	1年	
12日(金)	おおぞら・そよかぜ	

- ・服装: 体操服(半袖・ハーフパンツ)、靴下は脱げるもの(タイツなどは×)
- ・髪形: おだんご・ポニーテール・頭の上で固めるなど、高さの出る髪形は×
正しい身長が測れず、正しい肥満度も出せません。



今月の保健目標

けがの予防をしよう



応急手当 何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。
すぐに正しい手当をすれば、細菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。





じゅうじゅう 重要!
AEDの
つか かた
使い方

しん ぞう と ひと なに ばあい くら
心 臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、
きょうこつあつぱく しんぞう ばあい いのち
胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を
たす かくりつ ばいちか たか
助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAED
しよう ばあい やくはんすう ひと すく ちようさけつ
を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結
か て つか かた し
果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

① 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）



② 電極パッドを胸に貼る



③ 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）

④ 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



⑤ 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）

☆☆☆保護者の方へ☆☆☆

●お子さんの体調について

「夏休み中に大きなけがや病気をした」「新たにアレルギー症状などが出た」など、調子の悪いところや気になることなどがありましたら、連絡帳などで学級担任にお知らせください。

●治療報告書の提出について

1学期におこなった健康診断の結果、治療が必要なお子さんには治療報告書を配付済みです。

夏休み中に受診・治療をおこなった場合は、報告書の提出をお願いします。

心電図検査・小児生活習慣病予防検診などで病院を受診し、報告書を提出された方で、医療機関から精密検査のために追加で検査をされたお子さんは、結果がわかりましたら、結果のコピーや連絡帳などでお知らせください。

●健康の記録について

今年度より用紙が変更になり、身長の変移が折れ線グラフとして出るようになりました。それに伴い、今年度については、3回の測定ごとに新しく印刷し、お渡します。（来年度以降、また変更があるかもしれません。）9月の発育測定の記録は、全学年が終了後9月下旬から10月上旬までを目安に配付予定です。

また、提出していただいた受診報告書を健康の記録へ貼り付けることで、養護教諭による確認が終了したとさせていただきます。（「受診済み」の押印はいたしません。こちらについても、来年度以降変更となる可能性があります。）