

ほけんだより



令和7年度 9月号
世田谷区立千歳台小学校
校長 仙北 貴紀
養護教諭 村瀬 智美

✿9月のほけんもくひょう✿

けがに気を付けよう！

暑い日がまだまだ続きます

夏休みには、心や体にたくさんのエネルギーを蓄え
ることができましたか？ 2学期がスタートするこの時期
は、夏の暑さや1日の気温差が大きいことなどから、体が
とても疲れやすくなります。早寝早起きや朝食をとることでいつも以上に体調に気を配りましょう。

いろいろな行事のある2学期です。みんなの活躍を楽しみにしています。

9月9日は『救急の日』

9月9日は「9」がふたつ並ぶので『救急の日』と言われています。
「救急」とは急いでけがや病気の手当をすることです。

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せて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大手なはじめの一歩です。
すぐに対し正しい手当をすれば、バイ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、早く治ることにもつながります。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。



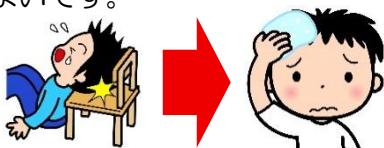
だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



★こんなとき、自分でできること

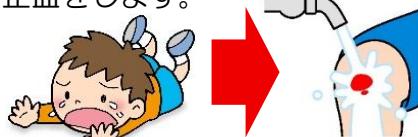
だぼく

氷水などで冷やし、安静にしましょう。心臓より高い位置にするといいます。



すりきず

傷口をきれいに水で洗い流しましょう。血が止まらないときは、止血をします。



はなぢ

少し下を向いて、鼻の下の部分（やわらかいところ）をつまみ、血を止めましょう。



★こんなことにも気をつけよう！！

- ・爪はのびていませんか？
- ・スポーツをする前、準備運動はしていますか？
- ・靴のサイズは合っていますか？



裏にもあります。

「AED」を知っていますか？

「AED」は、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。
素早い適切な手当によって、大切な命を救うことができます。
千歳台小学校には、東昇降口と西昇降口のそれぞれに一台ずつあります。
学校のほかにも、このようなところに AED があります。



- ・病院や診療所
- ・デパート
- ・大きな駅

- ・スポーツ施設
- ・ショッピングモール
- ・空港
- など

生活リズムをととのえよう！！

人の体内時計は25時間なので、生活リズムは後ろにずれるようになります。朝、少し眠くても早く起きて朝の光をあびましょう。朝の光は体内時計を調整してくれます。

眠っている間に…

- * 体の疲れをとる
- * 覚えたことを整理する
- * 病気にかかりにくくする
- * 体を成長させる



眠っている間、脳から「成長ホルモン」が出ます。

「成長ホルモン」とは…

体の成長に欠かせないものです！！

1番多く出る時間が夜の10時～11時頃なので、その1時間前には布団に入る必要があります。
成長ホルモンがたっぷり出ることで、背が伸びたり、筋肉が作られたりします。

こんなあなたにアドバイス

朝、スッキリ起きられない。



今日から30分早くふとんに入ろう。



夏バテで、食欲ダウン↓



少しずつでも、栄養のバランスを考えて。



このごろ便秘がち…。



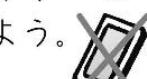
朝食後、トイレに入る時間を確保しよう。



夜、なかなか寝れない。



寝る30分前には、メールやゲームをやめよう。



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