

ほけんだより 9月

家庭数

令和6年8月28日

さいたま市立沼影小学校

保健室

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏の思い出はできましたか？
まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれませんが。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。
おすすめのポイントは次の通りです。

夏の疲れ？ 出ていませんか？

- 生活リズムを見直す（早寝早起き）
- 予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
- ぐっすり眠る（寝る前にテレビ・スマホ・パソコンは見ない）
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない



自分の健康を守るのは、自分自身です。だるさや疲れは、「休みたい!」という、体からのメッセージです。体を労わってあげてください。夏休みモードから学校モードに切り替えて、2学期も、元気に過ごしましょう！

学校、よく行く場所… AEDはどこにある？

9月9日は「救急の日」。さて、学校のAED

どこにあるか、みなさんは覚えていますか？
忘れてしまった人はぜひ、自分で学校の中を歩いて、見つけてください。そして、どうしてここに
あるのかも考えてみてくださいね！



学校以外でも、駅や空港、デパート、ショッピングモール、プール、
体育館、野球場、サッカー場、陸上競技場などには、ほぼAEDが
あります。行ったときに探してみましょう。

事故や災害はいつでも、どこでも起こります。あなた自身はもちろん、
おうちの人やきょうだい、友だち…いっしょにすごしていて、とつぜんけ
がをしたり、病気になったり、ということもあります。そのときに、AED
がどこにあるかを知っていれば、自分で取りに行ったり、まわりの大人に
教えたりすることで『いのち』を助けられるかもしれません。

いつか自分も使うかもしれないものとして、

よく行く場所についても、AEDがあるところ
を調べて覚えておくようにしてほしいと思
います。また、小学生のうちは、緊急事態
に居合わせた場合に、『周りの大人に知らせる
こと』が一番大切ですので、合わせて覚えて
おいてください。

AEDのある場所を おぼえておこう！



沼影小学校の
AED設置場所は…

- ほけんしつ
保健室の校庭側出入口近く
- たいいくかん
体育館の出入口近く

の2か所です！

裏面あり



教職員による普通救命講習

夏休み期間中に、応急手当普及員の資格を持つ教員による普通救命講習を行いました。倒れている人を発見したときの意識の確認方法や救急隊に引き継ぐまでの流れ、心肺蘇生法について勉強し、人形やAEDを使って実践演習をしました。

教職員全員がいつ・どこで・何が起ころうとも冷静に対応できるように、このような研修を引き続き行っています。



2学期の保健行事日程

項目	日時	学年
身体測定	8月29日(木)	6年
	9月2日(月)	5年
	9月3日(火)	4年・3年
	9月4日(水)	2年・1年
	9月5日(木)	ひまわり、1～6年欠席者
館岩前健康診断	9月18日(水)	5年
歯科健診	10月10日(木)	3年・4年・ひまわり
	10月24日(木)	1年・2年・5年・6年
就学時健康診断	10月17日(木)	R7年度入学予定児 ◎1～6年生は2時間の授業後10:45に下校となります。よろしくお願いいたします。
修学旅行前健康診断	10月23日(水)	6年
歯科巡回指導	12月9日(月)	5年 ◎歯科衛生士さんと一緒に、赤染(カラーテスター)を行います。歯科矯正等で配慮が必要な場合は、担任までお申し出ください。

むし歯の治療は済みましたか？

夏休みにむし歯の治療は済みましたか？

まだ治療が済んでいない人は、なるべく早めに治しましょう。むし歯は、残念ながら一度できてしまうと自然に治ることがありません。むし歯ははじめは痛みを伴わず、この段階では治療も簡単なもので済みます。痛くなる前にぜひ治療してください。

なお、むし歯の治療状況を教育委員会に報告するため、ピンク色の疾病通知は、治療が済んだら、学校へ提出してください。