

ほけんだより 9月

家庭数

令和5年8月29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。夏の思い出ができましたか？
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。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とおりです。

- ・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

夏の疲労、
残って
いませんか？



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、元気な沼影っ子で過ごしましょう！

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はどこにあるか、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、どうしてそ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、ということもありえます。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、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、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！



9月9日は救急の日

誰でも使えます！
AED

どこにあるのか チェックしておいてね。

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

まだまだ熱中症に注意



1日2Lくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

のどがかわく前の水分補給をつづけましょう！

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血 <input type="checkbox"/> 下を向く <input type="checkbox"/> 上を向く	やけど <input type="checkbox"/> すぐに冷やす <input type="checkbox"/> 水ぶくれはつぶす	すりきず <input type="checkbox"/> よく洗う <input type="checkbox"/> すぐに絆創膏をはる
つきゆび <input type="checkbox"/> ひっぱってのぼす <input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす	打撲・捻挫 <input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす <input type="checkbox"/> 動くか確認し、もむ	救急車 <input type="checkbox"/> 119番に電話 <input type="checkbox"/> 110番に電話

こたえ：鼻血*右、やけど*右、すりきず*右、つきゆび*左、打撲捻挫*左、救急車*右

知っておきたい頭痛のこと



頭痛には様々な種類があります。

【緊張型頭痛】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【片頭痛】女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

【群発頭痛】男性（10～40代）に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃（セカンドインパクト）が加わると、脳へのダメージが大きく、死亡率も高いとされています。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。

気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、ゆっくりと回したりして、血流をよくするといいですよ！

気になる頭痛はそのまませず、医療機関に相談しましょう！

2学期の保健行事日程

項目	日時	学年
身体測定	8月31日(木)	6年・5年
	9月1日(金)	4年・3年
	9月4日(月)	2年・1年
	9月5日(火)	ひまわり
歯科健診	10月5日(木)	全学年
就学時健康診断	10月12日(木)	R6年度入学予定児
歯科巡回指導	10月18日(水)	4年・ひまわり
修学旅行前健康診断	10月25日(水)	6年

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、今からでよいので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。

《連絡》

◎10月5日(木)の歯科健診の日は、5・6年生は下校時間が通常の木曜日より遅れてしまいます。ご了承ください。

◎就学時健康診断が10月12日(木)に予定されています。2時間の授業後10:40に下校となります。よろしくお願いいたします。

◎4年生を対象とした、歯科巡回指導が10月12日に予定されています。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、お申し出ください。