

# ほけんだより



家庭数配付  
令和6年9月2日No.8  
上尾市立瓦葺小学校

\*おうちの人と読みましょう。

セミの声でにぎやかだった学校も、ときおり秋の虫の声が聞こえてくるようになってきました。この時期は寒暖差が大きい  
ため、体調を崩しやすいです。しっかり睡眠をとって元気に  
過ごしましょう。



## 9月の保健目標は「けがをしないようにしよう」

瓦葺小学校の1学期にこんな「けが」がありました…



教室で追いかけてっこをしていたら、すべってしまい、頭を机にぶつけてしまいました。



休み時間に階段を走っており  
ていたら、階段を踏み外して  
膝をぶつけました。イタタ。

トイレのドアを思いっきり  
閉めたときに、自分の指を  
はさんでしまいました。



みなさん、この三つのけがをどう思いますか。どんなに気をつけていても、防ぐことができ  
ないけがもあります。けれど、少し気をつけることで防ぐことができたかもしれませ  
んね。

2学期、安全に過ごせるよう、注意をして学校生活を送りましょう

だ ぼく  
打撲・ねんざ



ひ あんせい  
冷やして安静にする

さず  
すり傷



さずぐち すな どり みず あら  
傷口の砂や泥を水で洗う

できるようになろう  
おうきゅうてあて  
応急手当



き ぎず  
切り傷



さずぐち みず あら  
傷口を水で洗い、

せいけつ お  
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



いた りゅうすい ひ  
痛みがなくなるまで、流水で冷やす

保護者の方へ



- 2学期が始まってすぐに身体測定を実施しました。ここで身長がぐんと伸びたり、体重が増えたり、増えなかったりと様々です。成長には個人差があるため、その子なりにバランスよく成長していればよいと思います。後日、健康手帳を返却します。お子さんと一緒に成長の様子を御確認ください。
- 夏休み明け、学校生活にも大分慣れてきましたでしょうか。「健康カレンダー」の御協力ありがとうございます。5年生以外は3日（火）が提出日です。
- 1学期に健康診断の結果をお知らせしました。夏休み中に治療や検査をした場合は、お知らせの用紙を学校へ御提出してください。



## 9月9日は「救急の日」!!!

倒れている人を見かけたら…みなさんにもできることがあります。勇気ある行動が「いのち」を救うことにつながります。

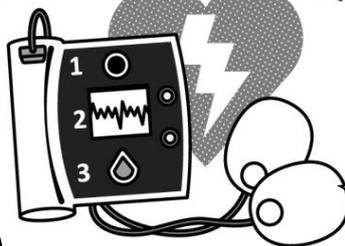
- 1、周りの人に大きな声で助けを呼ぶ。
- 2、119番通報をする。
- 3、AEDを探して持ってくる。などなど。

**AED**は人の命を助ける器械です。

**AED**ってなんだろう?

うまく働かなくなった心臓に電気ショックを与えます。

倒れている人がいて、反応や意識がないとき、呼吸の様子がおかしいときなどに使用します。



音声メッセージが流れるのでその通りにすれば、誰にでも使用できます。

瓦葺小学校には職員室と職員玄関の二カ所にあります