

ほけんだより

令和7年9月1日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 坪倉 一雄
養護教諭 齋藤裕子

しんがつき はじ
新学期が始まりました。ことし なつ
今年の夏を、ひとことであらわ
すと・・・

まだまだ熱中症に注意

あつ
『暑い』だったのでは、ないでしょうか。さいきん
最近では、がつ はい
9月に入っても



1日2〜3回の汗をか
きます。運動した日は意
識的に水分補給しよう。

ねつちゆうしょうたいさく
熱中症対策がかかせないくらい、あつ ひ つづ
暑い日が続くことが多いです。

それでも、なつ あき きせつ か
夏から秋へと季節が変わっていく時期なので、あさ ゆうがた すず
朝や夕方には涼しくなる・・・

そんな日があつてほしいですね。ふく も もの ひ
服そうや持ち物などをその日・そのときのてんき きおん あ
天気や気温に合わせ、

こまめにきりかえながら、がつき げんき す
2学期も元気に過ごしてほしいと思います。

9月の保健行事（予定）

9月	2月（火）	3年生・4年生	身長・体重測定
9月	3日（水）	1年生・2年生	身長・体重測定
9月	4日（木）	コスモス	身長・体重測定
9月	8日（月）	5年生・6年生	身長・体重測定
9月	9日（火）	救急の日	

※^{たいいくぎ}体育着をわすれないでね



夏の疲労、
残って
いませんか？



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。
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。

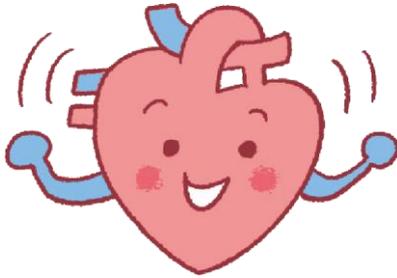
- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- 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。体をいたわっ
てあげてね。

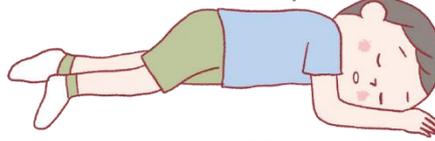
9月1日は防災の日です。1年に1回、台風や地震などの災害に対する知識を深める日です。いざというときにどうするか考え、防災用品をチェックするようにしましょう。

学校には、いざというときに誰でも使えるようにAEDがあります。今日は、AEDとはどんなものなのか、あらためて一緒に見ていきましょう。

AEDってどんなもの？



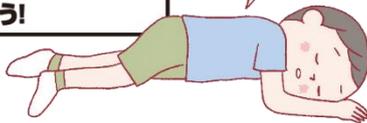
心臓は、常に一定のリズムで動いていて、全身に血液を送り続けています。



病気や急な衝撃などで心臓の具合が悪くなると、心臓のリズムがくったり、ぶるぶる震えて全身に血液を送れなくなることがあります。

この状態を心室細動といいます。ここで心臓のリズムを元に戻すために活やくするのがAEDです。

人が倒れたとき、意識を失ったときは、なるべく早くAEDを使おう！



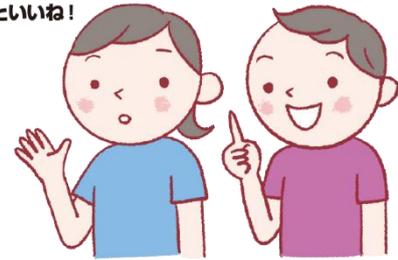
AEDが体の状態をチェックして、必要な状況を診断してくれるよ！



AEDはどこにある？

人が倒れていたら、AEDを探して持ってきてください。そのためにも、どんな場所にあるのか、知っておくことは大切です。

目ざらから、どこにAEDがあるのかチェックするといいね！



豊二小は、職員玄関にあります。

人が倒れていたら おとなの大人に頼むこと

人が倒れているのを発見したら、すぐに大人に助けを求めてください。

そして、なるべく早く心肺蘇生法と119番、AEDの使用をすることが大切です。このとき、心肺蘇生法には力があるため、大人にお願いしてください。



心肺蘇生

1分間に100回のペースで5センチ沈むくらい押して、元の位置まで戻す



救急車が到着するまで続ける