

ほけんだより 9月

令和4年9月1日発行
練馬区立光が丘春の風小学校
養護教諭 鎌田 菜穂

なが なつやす お 長い夏休みが終わりました。こころ のこ おも で 心に残る思い出や、すてき けいけん 素敵な経験はできましたか？楽しかったこと、うれしかったこと、びっくりしたこと…みなさんが、この夏にどんな経験をしたのか、ぜひ教えてくださいね。また、はや りやす 早めに「休みモード」から「学校モード」に切りかえて、2学期も「げんき けんこう」元気に、健康に「がっこう」学校に来てくださいね。



9月の保健目標【規則正しい生活をしよう！】

なが なつやす せいかつしゅうかん みだ 長い夏休み、生活習慣が乱れてしまった人も多いかと思ひます。つぎ ひ やす 次の日が休みだと、ついつい夜更かしをしてしまったり、おき ます のが遅くて朝食と昼食が一緒になってしまったり…心当たりのある人も、たくさんいることでしょう。

できるだけはやく学校のリズムに切りかえて、げんき とうこう 元気に登校してほしいと思ひます。

朝の健康週間をとりもどそう



まいにちおな じかん 毎日同じ時間に
おき 起きる



たいないどけい 体内時計が
リセットされる



ごぜんちゅう げんき す 午前中を元気に過
ごすエネルギーに！



ちようしよく 朝食のあとは
で 出やすくなる

9月の計測日程

| こうもく 項目 | にっけい 日程 | たいしやう 対象 | びこう 備考 |
|--------------------------|---------|----------|--|
| がっき 2学期 しんたいけいそく 身体計測 | 9/2(金) | 6年 | ふくそう たいいくぎ ★服装…体育着 かみがた ★髪形 しんちやうけいそく …身長計測のため、おだんごや高 いちい 位置でのポニーテールは避けて ください。 |
| | 9/5(月) | 2年 | |
| | 9/6(火) | 3年 | |
| | 9/7(水) | 4年 | |
| | 9/8(木) | 5年 | |
| | 9/9(金) | 1年、のぞみ | |

しんたいけいそく まえ きやうしつ ほけんしどう おこな 身体計測の前に、教室でミニ保健指導を行います。テーマは、当日のお楽しみです！

9月9日は

救急の日！

「AEDを持ってきて！」と言われてたら…

春の風小学校には、命を救うためのAEDがあります。
設置場所は、職員玄関です。全員が場所を分かっている必要があります。「AEDを持ってきて！」と言われてたら、ここから急いで持ってきてください。



●AEDってなあに？

AED(=自動体外式除細動器)は、心臓が正しく動いていないときに、強い電流を一瞬流して(電気ショック)、心臓をもとの正しい動きにもどす機械です。

●AEDってむずかしそうだけど…？

ふたを開けると(または電源を入れると)、自動で音声メッセージが流れます。そのとおりにすれば、安全に使えます。



●AEDってどんなときに使うの？

意識がなく、呼吸の様子がおかしいときに使います。

このようなときは、すぐ救急車とAEDの手配をし、AEDを使います。



ほっと一息コーナー 7つのちがい、わかるかな？

