

# ほけんだよい 9月

平成27年9月7日  
庵浦小学校 保健室



あさゆう 朝夕はすずしくなり、すごしやすくなりました。みみ 耳をすませば、むし こえ き 虫の声が聞こえてきますね。あき けはい かん 秋の気配を感じます。ぜん きこうはん 前期後半がはじまっていちしゅうかん 一週間がたちます。なつやすみモードから「学校モードへ」うまくきりかえられましたか？はやね・はやおき・あさ 朝ごはん、こんげつ げんき 今月も元気にすごしましょう！

## 9月の保健目標

○ 安全に気をつけて、元気に運動しよう

## スポーツの秋

けがに気をつけて、思い切り体を動かしましょう

### 運動の前には

- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・つめを切っておく
- ・ウォーミングアップをする



### 運動中は

- ・水分をこまめにとる
- ・途中に休けいを入れる
- ・具合が悪くなったら無理をしない



### 運動のあとは

- ・ストレッチをする
- ・早めにねる



© 少年写真新聞社 2015

## 自分でできる けがの手当て

### すりきず

水道できれいにどろやゴミをあらいながそう。よごれが残っていると、ばいきんが増えてきれいに治りにくくなってしまいます。



### はなち

あいことばは、「下向き・つまむ」です。上を向くと血がのどに流れてしまい、気持ちが悪くなってしまいます。



### きりきず

ハンカチなどで上から押さえ、血を止めましょう。心臓より高くすると、より血が止まりやすくなります。



### つきゆび

動かさないようにして、すぐに冷やしましょう。ひっぱったり、むりに動かしてはいけません。





がつ か きゅうきゅう ひ  
**9月9日は救急の日**

エー イー ティー  
**AEDってなんだろう？**

いおのうらしょうがっこう しょくいんしつまえ たいいくかん かしょ エーイーディー せっち み  
庵浦小学校には、職員室前と体育館の2カ所に「AED」が設置してあります。見たこと  
ありますよね？ では、このAEDとはいったいなんなのでしょう。

しょくいんしつまえ  
職員室前



でいりぐち  
出入口のすぐとなりにあります

たいいくかん  
体育館

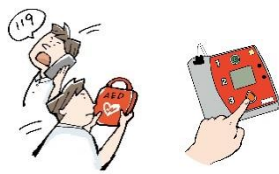


でいりぐち  
うしろの出入口のところに  
あります

なか み  
中を見てみましょう



ほんたい からだ  
本体と、体にはりつけるパッド  
が入っています



いのち すく  
**AEDは命を救うきかいです**



「AED」は、びょうきなどなんらかの原因によって、ただ うご 正しく動かなくなってしまった心臓に強い電気をいっしゅん流して（電気ショック）、心臓を元の正しい動きにもどすきかいです。最近では、駅  
やお店にAEDが置いてあるところが増えてきました。万一のとき、AEDによって助かる命が  
あります。身近な場所のどこにAEDがあるのか、さがしてみるといいですね。

## 第2回 学校保健委員会 ～親子クッキング～

にちじ 日時 10月7日（水）  
14:40～15:40

ばしょ 場所 家庭科室

こうし しゃみ ほ こ 講師に鹿美穂子さんをお招きし、朝ごはんをつくります。  
あさ 朝ごはんのコツを教えてください。

もちもの：エプロン、さんかくきん、マスク



## 秋の味覚を楽しもう

あき 秋は、こめ やいも、くり、きのこ、  
さんま、ぶどうやかき、などがしゅう  
かくのしき 季節をむかえます。あきのお  
いしい味覚を味わってみてくだ  
さい。



## 保護者のみなさまへ



★「のびゆくからだ」を配付します。ご家庭で見られましたら、保護者印のところへ押印され、  
学校へ返却をお願いいたします。

★夏休み中にむし歯の治療等を行っていましたら、受診証明書の提出をお願いいたします。