

なが なつやす お がつき はじ  
 長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。みなさん、どのように過ごしましたか？  
 がつき はじ しゅうかん た  
 2学期が始まって1週間が経ちました。まだまだ暑い日が続くと思います。無理をせず、早く寝て、ゆっくり体を休ませましょう。

## 9月の保健目標

### けがに気を付けよう！

そのけがの原因...心あたりはないですか？



まいにち ころ  
 毎日、「転んでけがをしました。」と保健室に来るひとたちにけがの理由を訪ねると、「廊下を歩いているときに前をよく見ていなくてぶつかった」「友だちとふざけていてけがを

した」と聞くことがあります。このようなけがはふせぐことができるけがです。「廊下を歩くときは、前を見て歩く」「ふざけない」など、少しの注意でふせぐことができます。日頃からまわりを意識して、けがをしないように心がけましょう。

### 学校、よく行く場所...AEDはどこにある？

AEDは心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態の心臓に対して、電気ショックを与え正常なリズムに戻すための器械です。さて、北島北小学校のAEDがどこにあるか、みなさんは知っていますか？北島北小学校のAEDは体育館と西玄関にあります。知らなかった人はぜひ、見ておいてください。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！学校以外にも、駅や空港、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よう。いざというときに、AEDの場所を教えてあげたり、自分で取ってきたりできるとよいですね。



## かんたんな応急手当を覚えよう

すり傷や小さな切り傷などの軽いけがの場合は、次のような手当をしてから保健室へ行きましょう。

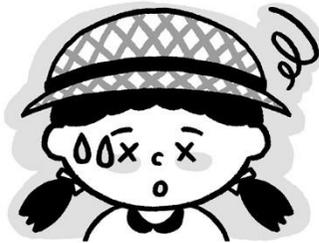
① 傷口やその周りを、水道の水で洗う。

② 血が出ていたら、清潔なハンカチを当てて傷口を手でしっかりとおさえ、止血をする。

③ 授業中ならば、先生に伝えて、保健室へ行く。

※こんなときはすぐに大人に知らせよう ⇨ 傷が大きい／出血がひどい／頭を打った／歯や口のけが／やけど／打撲く・ねんざ／手足を動かせない、など

## 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。

## ひとりでなやまないで...

新学期が始まり、生活リズムがもどらなかつたり、体のことや心のこと、友だちのことなど、心配なことがあったら、いつでも保健室に来てください。どんなことでも、ひとりで悩まずに相談してくださいね。あなたにとって、一番よい方法を一緒に考えましょう。