

# 保健だより 9月



夏休みが終わり、学校に子どもたちの元気な声もどってきました。学校の生活リズムに早くなれるように、「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう。

\*\*\*\*\*

9月1日は防災の日  
9月9日は救急の日

## これ、どこにある？



非常口



AED



公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

目の前で、突然人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな救急の現場に居合わせた人のことを「バイスタンダー」と言うそうです。直訳すると傍観者です。

救急車が到着するまでの平均時間は約8.7分です。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。まわりに居合わせた人の勇気と応急手当の知識で命を救える可能性が約2倍になります。いざ、という時に備えることが大切です。

小学5年生の保健学習の中で、「けがの防止」という単元があります。子どもたちに身につける目標の中に☆けがが発生したときに、状況に応じて速やかに把握して処置をすると同時に、近くの大人に知らせる必要があります。近くの人に知らせて助けてもらうことは救急対応でとても大切なことです。

## ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て  
ください。



夏休みが終わり学校に行きたくないなど思っている人もいたかなと思います。心は目に見えないもの、つらいと思う気持ちを誰かに相談するだけで楽になります。

夏休み中にけがや病気などで、学校生活に何か配慮が必要な場合は、学級担任または稟原までお知らせください。(例 夏休み期間〇月〇日より 虫垂炎で6日間 〇〇病院入院のため 体育(水泳学習は見学)

☆身体測定☆を9月4日から各学年ごとに実施します。結果は健康手帳でお知らせします。コロナ禍で全国的に肥満傾向児童が増加しています。バランスよく成長できているかご確認ください。