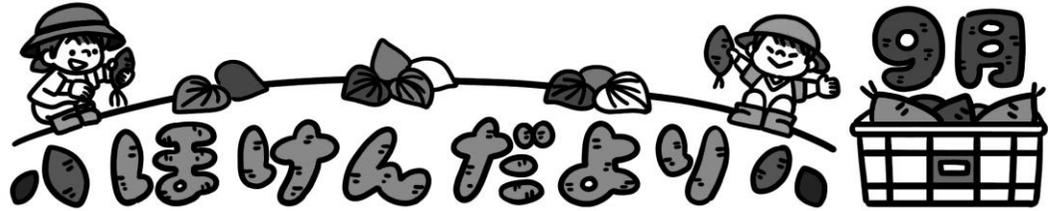


★おうちのひとと一緒に読みましょう。★

家庭数



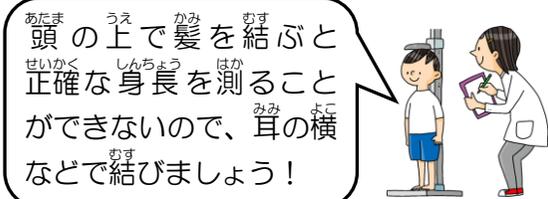
令和6年8月29日  
鴻巣市立小谷小学校  
保健室

2学期が始まりました。8月は暑い日が続きましたが、夏休み中は楽しく過ごすことができましたか？  
早寝・早起き・朝ごはんはできましたか？歯みがきも1日3回できましたか？水分補給をしっかりと、  
熱中症に気を付け、2学期も元気に過ごしましょう。

★発育測定があります★

9月3日(火) 1・2・3年生  
9月4日(水) 4・5・6年生

※結果は「健康の記録」でお知らせします。



★保健指導も一緒に行います★

- 1年生「早寝・早起き・朝ごはん」
- 2年生「姿勢を正しくしよう」
- 3年生「うんちでできる健康チェック」
- 4年生「歯の健康について」
- 5年生「伝え方を考えよう」
- 6年生「体の柔軟性の大切さ」

おぼえてね! 安全のあい言葉 **いかのおすし**

「道を教えてほしい」「お菓子を買ってあげる」「おうちの人がかがをした」。知らない人から、こんなふうには声をかけられたことはないでしょうか。また、突然追いかけられたり、車に押し込まれそうになったり…。そんなときにどうしたらよいかをまとめたあい言葉があります。おぼえておきましょう。

**い** について『い』ない

**か** 『か』おごえを出す

**す** 『す』ぐに逃げる

**し** おとなに『し』らせる

**の** 車に『の』らない

熱中症予防のために覚えておきたい汗のこと



汗をかくことで体温の上がりすぎを防ぐことができる  
スッキリする汗はサラサラ、疲れる汗は塩分が多くてベトベト  
いい汗をかくためには、冷房は控えめに、運動をしよう!  
汗をかいたら、こまめにふいたり着替えたりしよう!

おうちで、あて、ただ **応急手当、正しいのはどっち?**

<p><b>鼻血</b></p> <p>□ 上を向く</p> <p>□ 下を向く</p>	<p><b>やけど</b></p> <p>□ 水ぶくれはつぶす</p> <p>□ すぐに冷やす</p>	<p><b>すりきず</b></p> <p>□ すぐに絆創膏をはる</p> <p>□ よく洗う</p>
<p><b>つきゆび</b></p> <p>□ 動かさずよく冷やす</p> <p>□ ひっぱつてのばす</p>	<p><b>打撲・捻挫</b></p> <p>□ 動かさずよく冷やす</p> <p>□ 動かさず確認し、もむ</p>	<p><b>救急車</b></p> <p>□ 110番に電話</p> <p>□ 119番に電話</p>

がっこう、よく行く場所… **AED** はどこにある?

9月9日は「救急の日」。さて、学校のAEDがどこにあるか、みなさんは覚えていますか？忘れてしまった人はぜひ、自分で学校の中を歩いて、見つけてください。そして、どこにあるのかも考えてみてくださいね！  
学校以外でも、駅や空港、デパート、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てください。

事故や災害はいつ、どこでも起こります。あなた自身はもちろん、おうちの人やきょうだい、友達…いっしょにすごしていて、とつぜんにけがをしたり病気になるたり、ということも。そのときに、AEDがどこにあるかを知っていれば、自分で取りに行ったり、まわりの大人に教えたりすることで、『いのち』を助けられるかも。いつか自分も使うかもしれないものとして、よく行く場所についても、調べて覚えておくようにしてほしいと思います。

こやしょう、しょくいんしつ、ほけんしつ  
**小谷小は職員室と保健室にAEDがあります!**