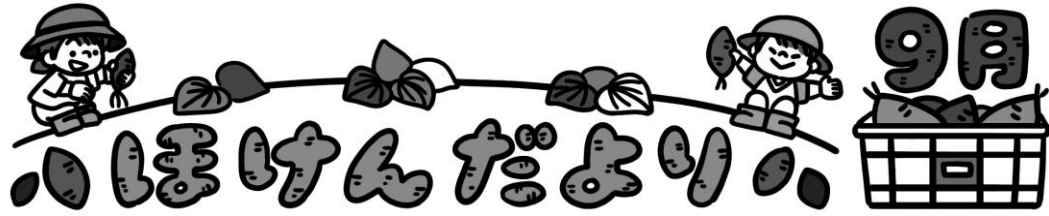


★おうちのひとと一緒に読みましょう。★

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。

頭の上で髪を結ぶと正確な身長を測ることができないので、耳の横などで結びましょう！

★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！安全の合い言葉

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合い言葉があります。おぼえておきましょう。

いか について『い』かない
お 『お』おごえを出す
す 『す』ぐに逃げる
の 車に『の』らない
し おとなに『し』らせる

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

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

学校、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よう。

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。

熱中症予防のために覚えておきたい汗のこと

<p>汗をかくことで体温の上がりすぎを防ぐことができる</p>	<p>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</p>	<p>いい汗をかくためには、冷房は控えめに運動をしよう！</p>	<p>汗をかいたら、こまめにふいたり着替えたりしよう！</p>
---------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

**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！**