

# ほけんだより 9月号



8・9月の保健目標

けがをしないように  
過ごそう

令和5年8月28日(月) 下忍小学校 保健室

おかえりなさい！学校にみなさんの元気な声もどってきました。夏休みが終わってしま  
う悲しさはあるかもしれませんが、久しぶりに友達や先生に会えるとやっぱり嬉しいですね。  
少しずつ夏休みモードから学校モードにしていき、2学期も元気にがんばりましょう！

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、  
なんとなく元気がでない……。それは夏の  
疲れが残っているのかもしれませんが。

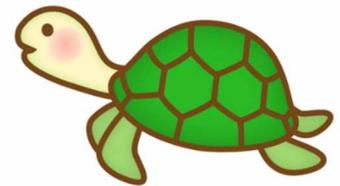


お風呂にゆっくりつかる



早寝早起き朝ごはん  
朝うんち

自分にやさしくして  
あげよう



予定をいれすぎずに  
ゆったりモードで



寝る前にスマホ・パソコンは見ず  
ぐっすり眠る



あたたかいものを食べて  
お腹を温めよう

がつ このか  
9月9日 きゅうきゅう  
救急の日



AEDのある場所を  
おぼえておこう!



もんだい  
問題!

しもおししょうがっこう

下忍小学校にはAEDはどこにあるでしょう? (2つ)

AEDってなに?

いしき はんのう ひと つか  
意識や反応のない人にすぐに使  
ひつようのある機械。2枚のパッドを  
むね は おお てんき  
胸に貼り、ボタンを押すと、電気シ  
ョックを与えられる。



ヒント こうしゃ かい  
校舎の1階



もしかしたら、いざというときに  
せんせい「AEDをもってき  
て!」と言われることがあるかも  
しれません。ばしょ かくにん  
場所を確認しておま  
しょう。

ヒント たいいくかん  
体育館



おうちの方へ

2学期の発育測定(1~3年:8月29日、4~6年:8月30日)の前に「生命(いのち)の安全教育」に関するミニ保健指導を行います。子どもたちを性暴力者の当事者(被害者、加害者、傍観者)にしないための教育で、文部科学省より推進されています。

「自分のからだもほかの人のからだも大切」「自分だけの大切なところ」「いやな気持ちになったら」に加えて5、6年生には「SNSを使うときに気をつけること」の話もします。気軽には話しにくい内容ですが、ご家庭でも機会がありましたら話題に出していただければと思います。