



9 ほけんだより

令和8年

9月1日号

末広小学校



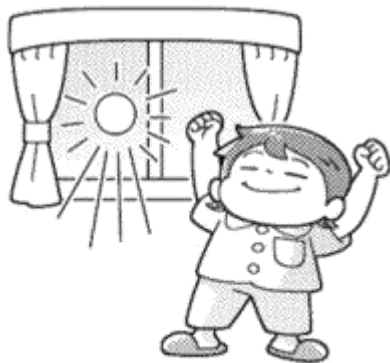
夏休みが終わり、2学期のスタートです。まだまだ暑い日が続くようです。登校前にはしっかり水分を飲んで、熱中症予防をしていきましょう。また、体がだるい、朝すっきり起きられない、食欲がない、こんな症状がつづいていたら、体の黄色信号です。おうちの人や先生に相談してくださいね。

今月は発育計測があります。心も体も健やかに成長するために、保健指導（体のお話）もします。

元気スタート、3つのコツ

コツ1

朝起きたら日光を浴びる



コツ2

3食を決まった時間に食べる



コツ3

日中は体を動かす



夏休みに、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして生活習慣が乱れてしまうと、体調を崩しやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。

「いのちの水」朝のお水習慣

朝起きてすぐのコップ1杯の水は、睡眠中に失われた水分を補給し、健康を保つための「命の水」と呼ばれています。体に「元気」を吹き込む大切な役割を持っています。

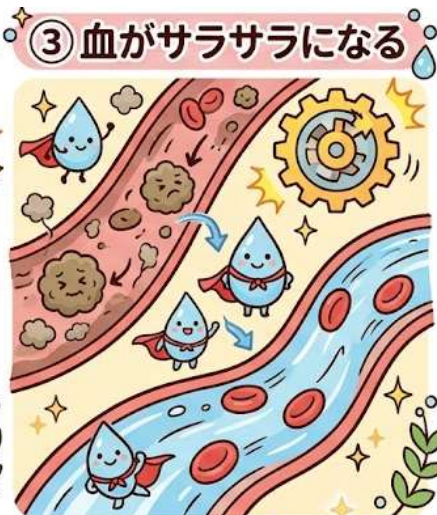
① 体の中はカラカラ



② スイッチが入る



③ 血がサラサラになる



朝起きたら、まず1杯のお水を飲もう！



9月9日は救急の日

8/25にPTA（保護者・子ども・教師）による学校保健委員会がありました。末広小では毎年夏休みに心肺蘇生法（胸骨圧迫、AED）を学校保健委員会で行うのですが、今回は秦野市の最新の映像通報システム「LIVE119」を体験することもでき関心が寄せられました。

※Xやyoutubeで秦野市消防の

様子を見ることができます。

※末広小学校のAEDは職員玄関にあります。



ゆび て

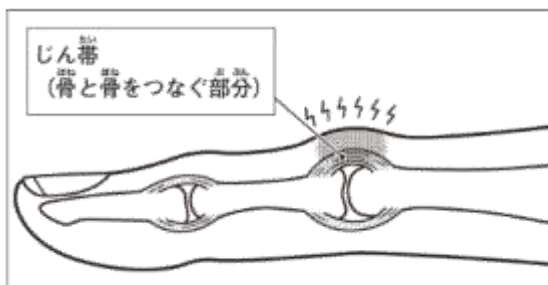
つき指の手あてをおぼえよう

参考：少年写真新聞社 SEDOC+

つき指は、指先を強くぶつけたときやボールが当たったときに、腫れや痛みが起きるけがです。無理に動かさず、できるだけ早く冷やしましょう。

指先に強い力が加わって起きるつき指

骨と骨をつなぐじん帯などが傷つくことで、はれたり、痛みが起きたりします。



すぐに冷やすことが大切です



冷やしても痛くて動かせない……

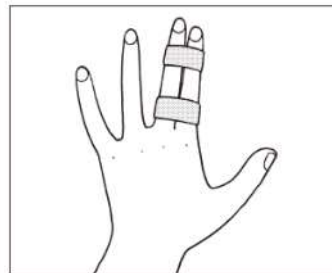


痛む指を引っ張らない

×



痛む指となりの指を固定



つき指は痛みますが、軽くじん帯が傷ついただけなので、動かすことができます。一方で、骨が折れると、はれと痛みで指を動かしくくなります。

冷やしても症状が治まらないときや、内出血があるとき、しびれがあるときなどは、骨が折れていることがあるため、病院へ行きましょう。