

元気っ子



母里小学校 保健室

令和7年度 9月号

NO. 6

夏休み中は、元気に過ごせましたか？今日から2学期がスタートしますが、生活リズムも気持ちも少しずつ学校モードに切り替えていけるといいですね。

9月も暑い日が続きます。よく食べ、よく飲み、よく眠り、残暑に負けない体づくりをしましょう！

◆2学期 身体測定について

9/3（水）4.5.6年生、9/4（木）1.2.3年生の日程で、身体測定を行います。体操服を着て測定をしますので、体操服を忘れないようにしましょう。また、当日頭の高い位置で結んでいたたり、髪飾りがあると正しく測定できません。髪の毛を結ぶ場合は低い位置で結ぶようにしましょう。

◆9月9日は救急の日

命の危険がある時に“AED”という機器を使うと、命を救える場合があります。AEDは母里小にも設置されていますが、校内のどこにあるか知っていますか？緊急時、もしかすると児童のみなさんに『AEDを持ってきて！』と声がかかるかもしれません。命を守るために、みなさん自身の目で確認しておいてください。



職員室と校長室の間（運動場側）にあります。

ケガをしてしまった時、後になって落ちていて考えると『あの時こうしていたらよかったな…。』と思った事ありませんか？下のイラストのような時は、思わぬケガにつながりやすいです。みなさんも思わぬケガをしないように気をつけてみてください。

＼気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

気をつけていても、ケガをしてしまうこともあると思います。そんな時にどうしたらよいかわかりますか？みなさんはいくつ知っていますか？

応急
手当

〇×クイズ？



次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
〇か×かで答えてね。

Q1 すりきずには、
すぐに絆創膏を貼る。



Q2 鼻血が出たら、
上を向く。



Q3 つきぶりをしたら、動かさず
よく冷やす。



こたえ

- 1…×
(水道水でよく洗います)
- 2…×
(下を向き、
小鼻を強くつまみます)
- 3…○
(無理にひっぱって
のばすのはダメです)

