

ほいさんだより



令和 7 年 9 月
大野幼稚園・小学校保健だより
第 6 号

2学期が始まりましたね。みなさんの生活リズムはどうですか？夏休み中、夜遅くまで YouTube を見ていたり、ゲームをしていたりしていた人はいませんか？みなさんの体や脳の成長には、十分な睡眠がとても大切です！

夏休み明けに体がだるかったり、体調が優れなかったりする人は、夏休み中の生活リズムが崩れていた人に多いです。心当たりのある人は、今日からは9時までにふとんに入って早めに寝て、生活リズムを早く直すようにしましょう！

その生活リズム、早く直そう



体にも心にもとても大事な睡眠。時には心の不調から眠れなくなる場合もあります。何も心当たりがないのに眠れないという人は、保健室へ相談しに来てくださいね。

スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後にはしっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりと
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意
休む勇気を持つ



使いすぎ症候群に注意

痛みがあるときは、無理せずに休もう



保護者のみなさんへ

いつも、保健教育にご協力いただきありがとうございます。夏休み中に病院を受診していただいたおかげで、2年生のむし歯治療率が100%になりました！まだ病院を受診されていない方も健康診断の結果を持って、早めの受診をお願いします。

2学期の身体測定の結果を配付いたしました。ご確認ください、お家で保管をお願いいたします。水色の封筒は9月12日（金）までに学校へ返却ください。

幼稚園のみなさんは、確認印を押していただき、9月12日（金）までに担任の先生に提出をお願いいたします。



く が つ こ の か きゅうきゅう し
9月9日は救急の日



ば し ょ
AEDのある場所を
おぼえておこう！



ただ
どちらが正しい？

救急処置ミニクイズ

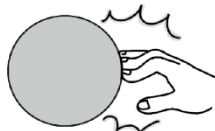
A ころんで
すりむいたときは…？

- ①水道の水でできずを洗い流す
- ②きずにすぐばんそうこうをはる



B つきゆびをしたときは…？

- ①あたためて引っばる
- ②冷やして動かさないようにする



C あたま
頭に「こぶ」が
できたときは…？

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる



D おし
足がつって
しまったときは…？

- ①冷やしながらかめにたたく
- ②あたためながらマッサージする

(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)

救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは
こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう

(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！

「ローリングストック」って何？

外国のロックバンド？ いえいえ、「効率的」に「おいしく」災害に備える方法です。

ローリングストックの
やり方

買い足す

食べた分だけ
買い足す。



備える

加工食品（缶詰・インスタント食品・乾麺など）を少し多めに置いておく。



食べる

消費期限の近い
ものから食べる。



ローリングストックの
いいところ

- ・何がどれくらい備えてあるかいつでも確認できる。
- ・食べなれている味が、災害時の不安な気持ちを和らげる。
- ・いざというときの消費期限切れを防ぐ。