



# ほけんだより

No.8

鶴舞小保健室

文責：小熊

2025/09/12

## 9月になりました

9月に入り、少しずつ涼しさが感じられるようになってきました。今後は気温差で体調を崩しやすい時期になります。衣服の調節や規則正しい生活リズムを心がけて過ごしましょう。

夏休みが明けて3週間が経ち、先週から保健室の来室者も少し増えてきています。疲れが溜まってくる頃です。夜は早く寝て、土日は楽しいこと・好きなことをしてリフレッシュしましょう。

## 9月9日は救急の日！

9月9日の「救急の日」は、救急医療や応急手当の大切さを知ってもらうための日です。誰でも、けがや急な体調不良になることがあります。そんなとき、自分にはどんなことができるかを考えてみましょう。

また、今月の保健室前の掲示物では「自分でできるけがの手当て」を紹介しています。ぜひ見てみてください。

### AEDはどこにある？

AEDは、急に心臓が止まってしまった人を助けるための機械です。学校などの人がたくさん集まる場所には必ず置いてあります。病気がけがで心臓が急に止まったとき、AEDは電気を使って心臓を動かすお手伝いをしてくれます。AEDを使うことで命が助かった人もたくさんいるのです。

鶴舞小学校のAEDは職員玄関のところにあります(→)。

ぜひ探してみてください。



### けがの防止チェックリスト！

けがを防ぐためにどんなことに気をつけて過ごしていますか？下のチェックリストをやってみましょう。

.....

- ☐ ろう下は、走らず歩いている
- ☐ くつはかかとを潰さずにはいている
- ☐ くつひもは、いつもきちんと結んでいる
- ☐ つめはいつも短く切っている
- ☐ 体育の準備運動をしっかりしている



## 9月1日は防災の日！

9月1日は「防災の日」でした。近年、台風や大雨、地震などによる災害が相次いでいます。もしものときに備えて、ぜひこの機会におうちのひとと話し合しましょう。

図書館にも防災に関する本がたくさんあります。興味がある人はぜひ読んでみてください。



### ハザードマップの確認

災害が起きたときの避難経路(逃げるための道)や避難場所、防災施設などの情報が掲載されている地図が「ハザードマップ」です。

避難場所は、必ず家族と一緒に確認しておきましょう。



### 防災用品の確認

災害が起きたときのために用意しておきたいのが、防災用品です。

「必要なものがそろっているか」「使用期限・賞味期限が切れていないか」「使える状態か」などの点検を、この機会にぜひやってみてください



### 災害時の連絡手段

災害が発生したとき、家族とどのように連絡を取り合って無事を確認するのかが話し合っておきましょう。

特に、小学生はスマホを持っていない人がほとんどです。地震などの災害が起きたとき、「どこに集合するか」などを話し合っておきましょう。

