



令和7年9月号  
葉鹿小学校  
保健室



夏休みは、元気に過ごせましたか。まだ暑い日が続きます。こまめに水分補給を行い「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけながら2学期をスタートさせましょう。



水筒・汗ふきタオル・  
帽子を忘れないでね。



**熱中症注意!**

**身体計測のお知らせ**

9/2 (火) 1, 2, 3年生  
9/3 (水) 4, 5, 6年生

服装：夏型体育着（靴下は教室で脱ぐ）  
※髪が長い場合は、下の方で結んでください。



9月9日は、救急の日です。1学期、「打撲・すり傷・捻挫等」のケガが大変多かったです。(1学期集計ケガ395件)ケガの予防についてお子さんと一緒に考えてみてください。



**運動前にチェック! ケガを防ごう!**

**爪は切っていますか?**  
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

**靴のサイズは合っていますか?**  
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。

**朝食は食べましたか?**  
体や脳がエネルギー不足だと思っように動けません。

**前日はよく寝ましたか?**  
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

**準備運動はしましたか?**  
急に体を動かすとケガをしやすくなります。



## 2学期も「せいけつ検査」を実施します

せいけつを心がけることは、身だしなみを整える「マナー」と、「病気から体を守る」目的があります。ハンカチとティッシュペーパーは、すぐに使えるように毎日持ち歩きましょう。2学期は、9月5日(金)から実施します。一人ひとりが意識して忘れ物をしないようにしましょう。2学期も保健委員が放送で呼びかけをします。





ケガをして保健室に来る時は教えてくださいね。



こすらず水の中でパチパチする

## そばにいるあなたにしか救えない命があります

突然、目の前で倒れ、いつもと違う呼吸やけいれんをしている人は、心室細動（心臓の筋肉がブルブル震えている状態）を起こしていて、全身に血液を送り出せなくなっている状態です。心室細動を正常に戻すための、もっとも有効な方法とされている除細動（電気ショック）を、一般人でも安心して簡単に行えるように設計された機器が**AED（自動体外式除細動器）**です。心室細動が起こって3分以内にAEDを行えば、命が助かる可能性が高くなります。倒れて反応がなかったらまず心肺停止を疑い、すぐに、胸骨圧迫（心臓マッサージ）とAEDを行います。葉鹿小のAEDが設置されている場所は・・・**1階の通級指導教室の前**です。もし、学校や地域で事故が発生した時は、急いで近くにいる大人にAEDの場所を教えて届けてあげてください。

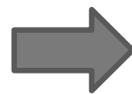


## ～寝る子は育つ！元気に育つ～

足利市健康相談課 出前健康講座より

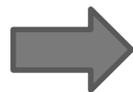
今の足利市の子ども健康課題は？

- ①朝食を食べない子どもの増加
- ②運動を習慣的に行っている子どもの減少
- ③子どもの肥満の増加



ぜひ「早寝・早起き・朝ご飯」を！

こんなお子さんを見かけませんか？  
授業中眠そうにしている  
話を聞いていない、上の空  
→もしかして、睡眠不足？



### 睡眠の機能と睡眠不足による健康リスク

- 睡眠には、心身の休養と脳と身体を成長させる役割がある。
- 睡眠時間が不足することによって起きること肥満の増加、抑うつ傾向が強くなる、学業成績が低下する、幸福感や生活の質が低下する

※日中に十分運動することは、睡眠の質を良くし、ストレス解消と近視予防にもつながっています。就寝前のデジタル機器の使用は、寝つきや睡眠に質の悪化につながりますので、デジタル機器の使用について、家庭でのルール作りをお願いします。