

9月 おほけんだより

令和5年9月4日 中野区立中野本郷小学校 校長/福山 広伸 保健室発行 No.5

～ お家の人と一緒に読みましょう ～



まだまだ暑さが残る9月。だるさを感じたら、夏の疲れが残っているのかも。「ドキドキ」「イライラ」、心が不調をうったえている人もいるかもしれません。そんなときは、生活リズムを見直したり、お風呂にゆっくりつかったり、おうちの人や先生など信らいてくれる人に相談するなど、自分の心と体をいたわってあげてください。

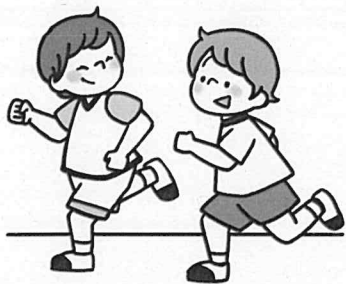


9月9日は「救急の日」です！

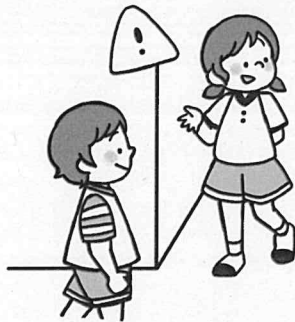
救急の日は、救急（けがをした人にけがの手当をすること）について、みんなで考えるためにつくられた記念日です。

<ふり返ろう！校内での過ごし方>

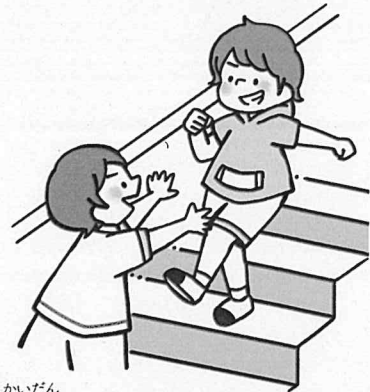
まずは、けがをしないようにすることが大切です。保健室にけがをして来室した人の話を聞いてみると、学校のきまりを守ったり、まわりをよく見ることで、防げたけががたくさんあります。安全で安心な毎日を送るために、自分の行動やまわりの環境に目を向け、危険に気づけるようになりましょう。



か はし
ろう下を走っていませんか？



ま かど
曲がり角で
き 気をつけていますか？



かいだん
階段でふざけていませんか？

<AEDのある場所を覚えておこう！>

みなさんはAEDを知っていますか？AEDは、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になったときに、電気ショックを与えて正常な状態にもどす機械です。

学校のAEDはどこにあるのでしょうか？学校には、職員室の前の廊下と保健室にあります。学校以外でも、AEDがどこにあるかを知っていれば、まわりの大人に教えて取りに行くことで、いのちを助けられるかもしれません。

