

ほけんだより 9月号

令和8年9月15日(火)

川崎市立末長小学校

保健室(第5号)

夏休みが終わり9月に入りました。学校生活が再開し三週間が経ちましたが、「夏休みモード」から「学校モード」に切り替えるためにも、規則正しい生活習慣を心がけ、健康に生活できるようにしましょう。ご家庭でもお声がけをよろしくお願いいたします。

9月9日は救急の日です

事故や災害はいつ、どんなときに起こるか分かりません。そんな時に自分のことはもちろん、家族や友達などの「いのち」を守るためにどんなことができるか考えてみましょう。もし大切な人がとつぜん、けがや病気になってしまったとき、あなたは どうしますか？

「AED」は心臓の動きを読み取り、心臓が止まって倒れた人の命を救うための道具です。どこにあるか知っていると、自分で取りに行くことや、周りの大人に助けを求めることができ、大切な「いのち」を救う行動につながります。

クイズ①

末長小学校のAEDはどこにあるでしょうか？

- ア. 職員室の前 イ. 東昇降口
ウ. 西昇降口

クイズ②

あなたの家から一番近いAEDはどこでしょうか？

調べて書いてみよう

()

こたえ：イ

「救命サポーター team ASUKA」というアプリで、近くにあるAEDを検索することができます。これは日本AED財団が「誰もがAEDを使って救える命を救う世の中」を目指して作成したアプリです。詳細・ダウンロードは下のQRコードをご確認ください。



東昇降口を出たところにあります。
覚えておきましょう！



「男の子だから」「女の子だから」 で決めつけていませんか？

こころのバリアフリー・チェックリスト

- ☐ 「男の子だから泣いちゃダメだ」と思っている
- ☐ 「ピンクは女の子、青は男の子の色」と思っている
- ☐ 「女の子だから、おとなしくかわいくしなきゃダメだ」と思っている
- ☐ 「男の子が重いものを運ぶのは当たり前だ」と思っている
- ☐ 「男の子の遊び、女の子の遊びは決まっている」と思っている

当てはまるものはありましたか？川崎市では「性別で決めつけをしていませんか？」という性の多様性についてのリーフレットを作成しており、先日3年生のみなさんに配布されました。他の学年のみなさんにも知っていてほしい内容なので、紹介します。



エルジービーティーキュー

LGBTQって知っていますか？

- L** レズビアン（女性が好きな女性）
- G** ゲイ（男性が好きな男性）
- B** バイセクシュアル（男女どちらも好きになる人）
- T** トランスジェンダー（体と心の性に違和感がある人）
- Q** クエスチョンズ（自分のセクシャリティがわからない、迷っている人）

服装、好きな色、好きになる性別は人それぞれです。また、やってみたいクラブや習いごとを、「性別」だけであきらめる必要もありません。「男の子だから」「女の子だから」と決めつけるのをやめると、みなさんがもっと自由に、自分の「好き」や「やってみたいこと」をのびのびと楽しめるようになります。性別による区別よりも、「自分らしさ」を大切にできると良いと思います。

悩んでいること、お話ししたいことがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。