



ほけんだより

のびやか

家庭数

登戸小学校 保健室

令和8年9月7日⑤号

なが なつやす お ことし りゅうこう はや なつやす ちゅう
長い夏休みが終わりました。今年はインフルエンザの流行が早いようで、夏休み中にインフルエ
ンザにかかった児童もいました。かわさきし がっきゅうへいさ で がっこう さいかい
し2週間が経ちましたが、みなさん体調はいかがですか？ そろそろ生活リズムも整ってきた頃
でしょうか？ まだまだあつ ひ つづ けんこうかんり き すごしましようね。
健康な日々が続きます。健康管理に気をつけながら過ごしましょうね。

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

すいみん しつ たか すいみん ととの しようかい
睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



ね じかんまえ
寝る1時間前からスマ
ホの使用を控えよう。



まいにち おな じこく ね
毎日、同じ時刻に寝る
習慣をつけよう。



あさ あ
朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう。



あさ た たいない
朝ごはんを食べて体内
時計をリセットしよう。

しっかり体を休めて、元気に秋を楽しみましょう♪



救急グッズを確認しよう♪

くがつついち ぼうさい ひ さいがい
9月1日は防災の日です。災害はいつ
お 起こるかわかりません。日頃の準備が大切
ひごろ じゅんび たいせつ
です。食料のストックや電池などの
しょうもうひん ていきてき い か ひつよう
消耗品は定期的に入れ替えが必要です。
きかい ひじょうしょく た
この機会に非常食を食べてくださ
い。いざというときに慌てずに済みます。
あわ す
食べなれたものを入れておく不安も少し
やわ 和らぐそうですよ。

9月の保健目標 けがに注意しよう

9月の保健目標は「けがに注意しよう」です。

秋は気候がよく、スポーツを楽しむのにいい季節と言われています。スポーツに夢中になって、思わぬけがをしてしまうことがあります。走ってもいい場所、周りに注意して移動する場所…学校にはたくさんの人がいるので、ルールを守って安全に過ごしましょうね。

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりと、体調を整えて運動しよう

救急車の呼び方



急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番でつながります。次のようなことを聞かれるので、落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

1 火事か救急か
→「救急です」

2 住所(わからないときは目印になるものを)

3 誰がどうしたのか
→ 具合の悪い人の年齢、性別、症状、意識や呼吸の有無など

4 通報者(自分)の名前と電話番号



登戸小学校の AED は保健室の前(外・校庭側)にあります。
自分の住む地域の AED の場所を知っておくことは、いざというとき役に立ちます。調べてみてね♪