

# ほけんだより 9月

川崎市立稗原小学校  
保健室  
令和6年9月6日

9月になり、少しずつ涼しく感じる時間が増えてきました。

体調をくずしやすい時期でもあるので

早ね・早起き・朝ごはん

を意識して、生活リズムを整えましょう。

## 朝ごはんはからだと脳に大切!



朝はみなさんも脳もお腹がペコペコ。脳のエネルギーのものをブドウ糖をほきゆうするためにも朝ごはんは必ず食べましょう!

## 健康安全目標

### けがを予防しよう

9月の目標は、「けがを予防しよう」です。最近けがをしましたか? そのけがは、どうしたら防ぐことができたのか考えてみよう。



気をつけていてもけがをしたら?

気をつけていても、けがをしてしまう時はありますよね。

ころんで傷ができてしまった時は、たくさんの水できれいにあらいましょう。

## すり傷をしっかりと洗うのはなぜ?

よごれを洗い流すと...



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

よごれが残っていると...



ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。



AEDの設置場所を知っていますか?



学校には、ココにあります!

ひろば  
しらかし広場の  
体育館通路横



大きなけがをすると心臓が止まってしまうこともあります。目の前でそんなことが起きたら、みなさんはどうしますか? 心臓が止まってしまった人を助けるための医療機器としてAEDがあります。AEDが置いてある場所を知っているだけで、誰かの命を救えることがあるかもしれません。

心臓マッサージや治療ができなくても、AEDを急いで運び届けることは、命を守る大切な役割です。学校や家の近くのAEDがある場所を調べてみましょう。