

# ほけんだより 9月

令和6年8月28日 さいたま市立南浦和小学校 保健室

## 2学期がスタートしました！



みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？夏休み明けは、久しぶりに友達や先生に会うことができ、楽しい反面、自分が思っているより体が疲れていることがあります。早寝・早起き・朝ごはんを食べて体調を整えて、2学期も元気に過ごしましょう。

### 生活リズムをととのえよう！

ポイントは **あさ**



よるも大切！



### おぼえておこう

## こんなときどうする？



# 保護者の方へ 明日(あす)も進む いのちの日

2011年9月、駅伝の課外練習中に倒れて亡くなられた桐田明日香さん。その後、この事故を教訓にした救急マニュアル「ASUKA モデル」が策定されました。

そして、さいたま市教育委員会では、明日香さんの命日9月30日を『明日(あす)も進む いのちの日』と制定し、毎年、全市立学校において、AEDの一斉点検及び児童生徒へAEDの設置場所等の確認を行い、学校安全管理体制の充実を図っています。

## + AED知っていますか? +



AEDの正式名は「**自動体外式除細動器**」といいます。心臓がけいれんして、血液を送れなくなった時に電気ショックを与え、心臓の働きを元にもどすための医療器具です。

南浦和小学校では、保健室にあります。  
みなさんも おぼえておいてください。



## まだまだ暑いです! 熱中症に気をつけよう

### ★こまめに水分を補給しよう★

「のどがかわいた」と感じたときには、かなり水分が不足しています。汗で失われた水分をおぎなわないと脱水症状になり、体温を調節する能力や運動能力が低下します。暑いときは、こまめに水分をおぎないきましょう。

汗をふくハンカチやタオルも忘れずに。

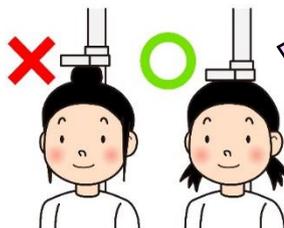


### 水筒は毎日持ってきましょう!!



### 2学期の発育測定

8月29日(木)	1・2年生
8月30日(金)	3・4年生
9月2日(月)	5・6年生
9月3日(火)	スマイル



体育着を忘れずに持ってきてください。また、髪の長い人は頭の高い位置で髪を結ばないようにしましょう。