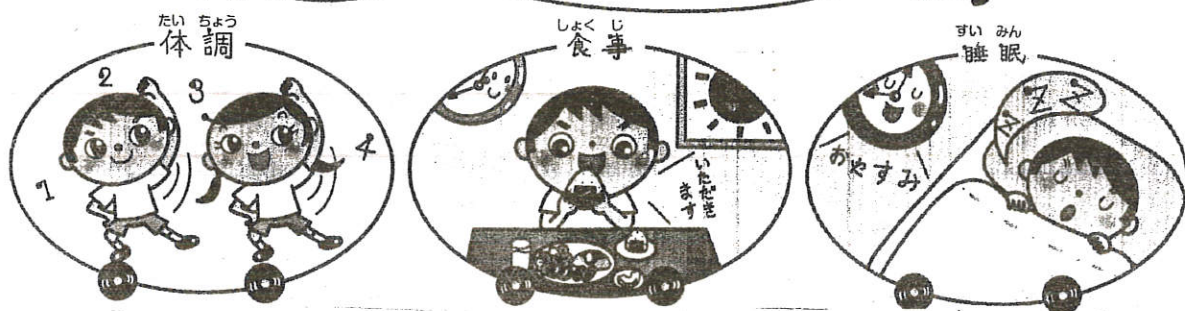




2025年9月1日
町田市立図師小学校
養護教諭 小俣恵子

2学期の

スタートです！



秋は気持ちの切りかえの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



<2学期の身体計測>

- ☆9/3 (水) 6年
- ☆9/4 (木) 5年
- ☆9/5 (金) 4年
- ☆9/8 (月) 3年
- ☆9/9 (火) 2年
- ☆9/10 (水) 1年

- ① 体育着で受けます。(忘れた場合はなるべく薄着で受けます。)
- ② 計測後、けんこうカードを家庭へお返しします。

<カードを開いて>

- ・上のページ→9月の身長・体重の下に保護者印を押してください。
- ・下のページ→「成長曲線のグラフ」を作しましょう。

<裏表紙>

- ・「肥満度のグラフ」を作しましょう。
- ・「健康生活のきろく」2学期の欄に1学期の様子、夏休みの様子など自由にご記入ください。

- ③ 押印、記入が済みましたら、学校へ持ってきてください。

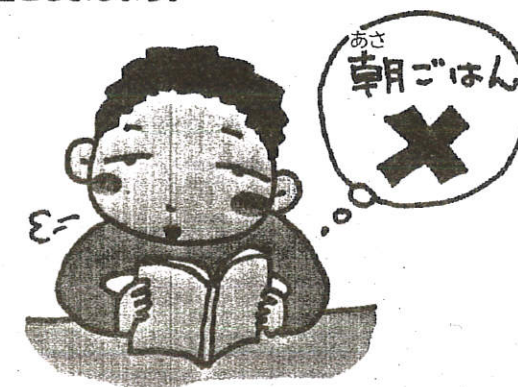


朝ごはんのすごいパワーを知ってますか？

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。のんびりしていた生活から心と体を切りかえて、学校のある生活を元気にいっぱい過ごしましょう。

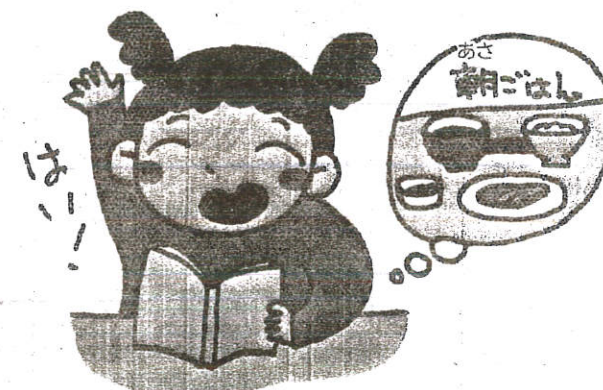
朝ごはんを食べないと…

- ・体温が上がらないので、体も脳も目覚めにくい。
- ・午前中の授業に集中できない。
- ・熱中症になる危険性が高まる

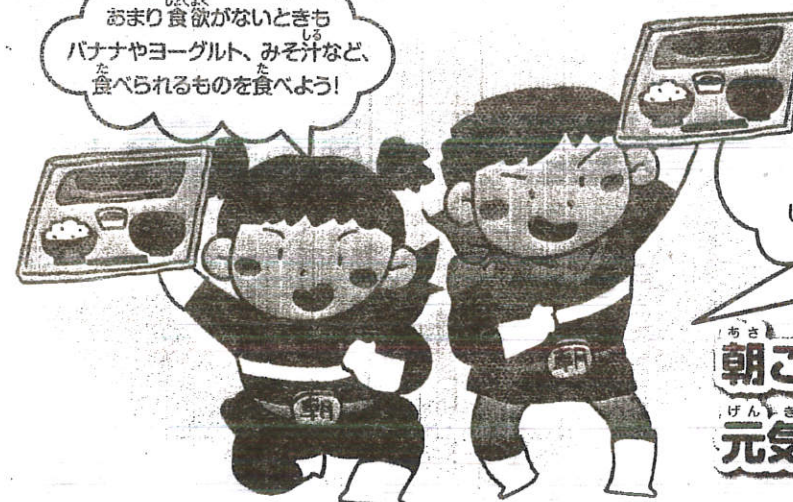


朝ごはんを食べると…

- 朝ごはんは、給食の時間までのみんなのエネルギー源です。
- ・体温が上がり、体も脳も目覚める。
 - ・腸が目覚め、うんちが出る。
 - ・午前中の授業に集中できる。
 - ・熱中症になる危険性が低くなる。



あまり食欲がないときもバナナやヨーグルト、みそ汁など、食べられるものを食べよう！



ごはんには水分や塩分が含まれているから熱中症予防になるんだね！しかも集中力も上がるなんて朝ごはんパワーは最高だ！

朝ごはんを食べて元気をチャージ！

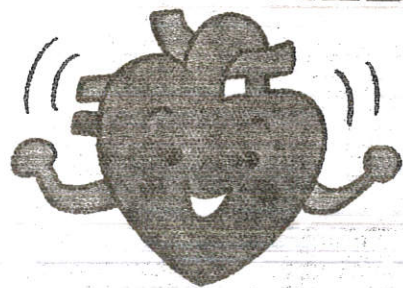
あさ 朝ごはんは、あなたの応援団です！

いざという時、何ができるかな？

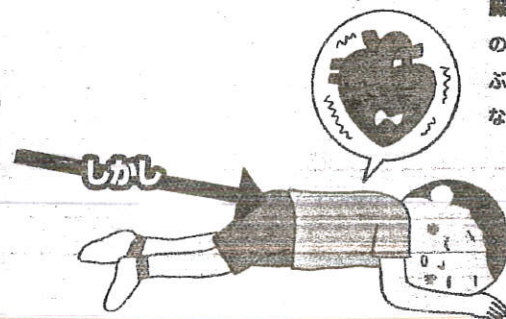
9月1日は防災の日です。1年に1回、台風や地震などの災害に対する知識を深める日です。いざというときにどうするか考え、防災用品をチェックするようにしましょう。

学校には、いざというときに誰でも使えるようにAEDがあります。今日は、AEDとはどんなものなのか、あらためて一緒に見ていきましょう。

AEDってどんなもの？



心臓は、常に一定のリズムで動いていて、全身に血液を送り続けています。



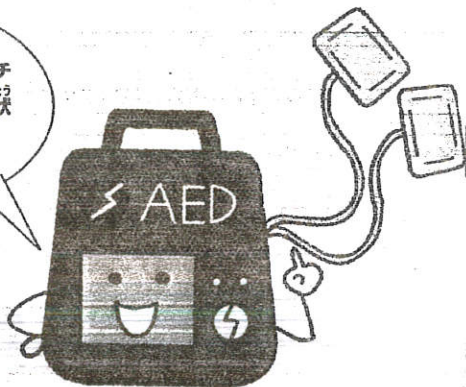
病気や急な衝撃などで心臓の具合が悪くなると、心臓のリズムがくったり、ぶるぶる震えて全身に血液を送れなくなることがあります。

この状態を心臓細動といいます。ここで心臓のリズムを元に戻すために活やくするのがAEDです。

人が倒れたとき、意識が失ったときは、なるべく早くAEDを使おう！



AEDが体の状態をチェックして、必要な状況が診断してくれるよ！



人が倒れているのを発見したら…

小学生にお願いしたい！



助けを呼ぶ



助けてくださいー！！

119番に連絡するね！



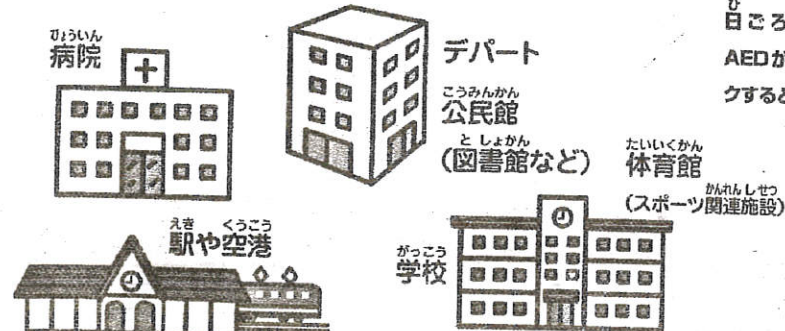
AEDをさがしてくるね！



119番とAED

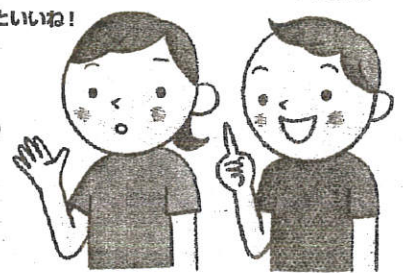
AEDはどこにある？

人が倒れていたら、AEDを探して持ってきてください。そのためにも、どんな場所にあるのか、知っておくことは大切です。



日ごろから、どこにAEDがあるのかチェックするといひね！

アプリでAEDの場所を探せるものもあるよ！



人が倒れていたら大人に頼むこと



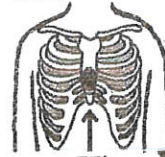
人が倒れているのを発見したら、すぐに大人に助けを求めてください。

そして、なるべく早く心肺蘇生法と119番、AEDの使用をすることが大切です。このとき、心肺蘇生法には力があるため、大人にお願いしてください。



押す位置

胸の真ん中、胸骨の下半分が目安。



押すときの手

両手を重ねて、手の「付け根」の部分で押す。

胸骨圧迫

(心臓マッサージ)をするときは



押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、真上から「強く」「速く」「絶え間なく」押す。

学校のAEDはここにあります

☆2つあります！

- ①中央廊下 ②体育館への通路(外)



学校内の設置場所だけでなく、自宅の近所や通学路ではどこにAEDがあるのかを知っておくと、いざというときに役立ちますよ！