



令和7年9月号 朝霞第六小学校 保健室

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんの元気な顔に会えるのを楽しみにしていました。

これからの時期、運動会や校外学習などいろんな行事も控えています。思い切り楽しむためにも、ケガや体調不良に気を付けていきましょう。早く寝る、朝ごはんを食べる、廊下は走らないなど、自分の行動を少し意識するだけで予防できるケガや体調不良もたくさんありますよ！

9月の予定

- 1日 身体計測（さくら）
- 2日 身体計測（3年生・6年生）
- 3日 身体計測（2年生・5年生）
- 4日 身体計測（1年生・4年生）
- 5日 モアレ検診（5年生）



服装はすべて体育着です。
忘れずに準備してくださいね！

高い位置でまとめた髪型（お団子）は
避けましょう。
2つ結びがおすすめです！

抜け出せ！夏休みモード



9月は学校のペースに体も心もなじませていく時期です。
規則正しい生活で体と心を学校モードに切り替えていきましょう！

じゅうよう
重要！

AED

心臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を助けられる確立が2倍近く高くなります。さらに AED を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AED の場所を知っておきましょう。



6小の AED はどこにあるでしょうか？2つあります！



6小だけでなく地域にはたくさんの AED が設置されています。
ぜひ探してみてくださいね。

うんどうかい れんしゅう
運動会の練習が
はじ
始まります！！

うん どう まえ
運動前にチェック！

ケガを防ごう！

つめ き
爪は切っていますか？

つめ なが じ ぶん ひと
爪が長いと自分や人をひっかい
てケガをさせる危険があります。

くつ あ
靴のサイズは合っていますか？

め ぐつ
脱げたり、靴ずれしたりするな
どケガの可能性（かのうせい）があります。

ちようしよく
朝食は
食べましたか？

からだ のう ぶ そく
体や脳がエネルギー不足だ
と思（おも）ったように動（うご）けません。

ぜん じつ
前日は
よく寝（ね）ましたか？

ね ぶ そく はん だんりよく お
寝不足だと判断力（はん だんりよく）が落ちて
ケガをしやすい（し や す く な り ま す）。

じゆん び うん どう
準備運動は
しましたか？

きゆう からだ うご
急に体（からだ）を動か（うご）かすとケガを
しやすい（し や す く な り ま す）。



あつ ひ
暑い日（あつ ひ）がまだ（まだ）続（つづ）きます



1.2L

1日に飲料（いんりよう）で
摂（せつ）取（しゆ）すべき水分（ぶんりよう）量（りやう）
（食事（しきじ）等に含（ふ）まれる水分（ぶんりよう）を除（のぞ）く）

かる だっすい じ かくしょうじょう
軽い脱水（だっすい）では自覚（じ かく）症（しょう）状（じょう）がなく、のどが渇（かわ）いたと感（かん）じた時（とき）には予
想（そう）以上（いじょう）に体（からだ）の水分（すいぶん）が失（うし）われています。のどが渇（かわ）く前（まえ）にこまめに
水分（すいぶん）補（ほ）給（きゅう）をしまし（す）よう！水分（すいぶん）・塩分（えんぶん）は食（しょく）事（じ）でもとる必要（ひつよう）があるの
で、必（かなら）ず朝（あさ）ごはんは食（た）べてから登（とう）校（こう）しまし（す）よう！



おうちの方へ

こんなときは
お知らせください

- ☐ 夏休み中にケガや病気をした
- ☐ 新たにアレルギー症状が出た
- ☐ 緊急連絡先が変わった
（お仕事先の変更や新しくお仕事を始めた場合も
連絡先をお知らせください。）
- ☐ そのほか、お子さんの体調で気になること

★夏休み前に治療勧告書を配付したお子様で夏休み中に治療が済んだものは、

治療勧告書を学校へ提出をお願いします。