



9月の保健目標
生活リズムを整えよう
ケガを予防しよう
阿嘉幼小中学校
2025年9月

夏休みが終わり、2学期が始まりました。久しぶりにみなさんの元気な顔を見ることができてうれしいです。暑さが厳しいため、体の疲れが残りやすい時期ですが、少しずつ夏休みの生活リズムから学校生活モードに切り替えたいと思います。運動会練習も本格化するので、疲れたなどと思ったら、無理をせずに、気持ちと体をゆったりさせる時間をつくります。2学期もご家族みんな体調よく過ごされますように!!



🌞 運動会練習における熱中症予防対策について 🌞

夏休み明けは、子ども達が暑さや運動等に体が慣れていない場合があります。熱中症事故の発生リスクが高い時期だと考えられています。ご家庭でも、子ども達の体調管理と以下の点について確認をお願いします。

- ① 毎朝の健康チェックと、朝食を食べてから登校をお願いします。
- ② 運動するときは、適切に水分補給ができるよう、水筒にいっぱい飲料水を入れて持参させてください。
(もし、足りなくなった場合は、補充用キーパーも準備してあります。)
- ③ 帽子により日差しをさえぎることも有効です。中学生も帽子を持参してください。
- ④ 運動会練習による疲労がたまります。十分に栄養をとり、睡眠不足にならないようにご注意ください。→コンディションが整っていることが大切です。



※ 運動会練習がある日は、汗ふきタオルを持参しましょう。1枚は昨年同様冷えたタオルの持参もおすすめしています。冷たいタオルで体をふくと次の授業も気持ちよい状態で学習ができます。学校では図書室前にクーラーボックスを用意してありますので登校時に入れてくださいね!

スクールカウンセラーのお知らせ

●スクールカウンセラー(波平百合香先生)

来校日: 9月3日(水)、10月8日(水) 子ども達の相談にのっていただきます。保護者の相談にも対応していただけますので、希望される方は、担任または養護教諭(城間)までご連絡ください。



じゅうよう
重要!

AEDの 使い方



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
助けられる確率が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の使い方を知っておきましょう。

AED 設置場所: 学校(職員室前) / ターミナル / 診療所

① 電源を入れる

(ふたを開けただけで
電源が入るものもあります)



② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)



④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し
電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。
ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する



⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)

お 推しがいるって強い!

お かつ 推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな
「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。何となくオタクっぽいと思わ
れがちな「推し活」には、実はすごい力があります。

気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではな
く「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言え
る」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくカッコよく、自分を支える心の土台
にもなります。



お 推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や
映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。

