令和７年９月１日
福岡小学校保健室 No.5
※ お子さんと一緒に
お読みください。

長い夏休みが終わり、２学期が始まりました。夏休み明けのこの時期は、休み中の生活習慣が抜けずに体調を崩してしまったり、気持ちが落ち込んでしまったりするお子さんもいます。朝すっきり起きられない、食欲がない、元気がないなど、お子さんの様子はいかがでしょうか。学校でも、いつも以上に子どもたちの心と体の健康に気をつけてみていきたいと思っています。ご家庭でも規則正しい生活習慣や健康観察へのご協力をお願いします。

９月の保健行事について

期日	項目	対象
９月　３日(水)	発育測定	全児童　体操服・短パンを忘れずに！
９月　４日(木)		
９月　９日(火)	ブラッシング指導 ※	２・４・６年生
９月１１日(木)	背柱側わん症二次検診	該当者

※ブラッシング指導の持ち物は、さくら連絡網で配信した文書にてご確認ください。

まだまだ暑い日が続きます…

今年も厳しい暑さが続いています。
２学期も元気に過ごせるよう、熱中症対策をして、暑さを乗り切りましょう！

- ○ 外に出るときは、帽子をかぶりましょう。
- ○ 風通しのよい服装を心がけましょう。
- ○ 水筒・汗拭きタオルを忘れずに持ってきましょう。
- ○ こまめに休憩や水分補給をしましょう。

活動前の水分補給が大切です★
朝の登校前にも忘れずに★

９月の保健目標　『規則正しい生活をしよう』

○ 生活リズムを整えましょう。早寝・早起き・朝ごはんに加え、夜ぐっすりと眠るために寝る前のスマートフォンなどのメディア機器は使わないようにしましょう。

（※夜にスマートフォンなどの機器から出る強い光を浴びると、体内時計がずれて、夜なのにからだが眠る準備をしなくなってしまい、眠れなくなってしまいます。）

９月９日は救急の日

福岡小のＡＥＤは職員玄関を入って左側（壁面）にあります。

重要！ AEDの使い方

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。

❶ 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）

❷ 電極パッドを胸に貼る

❸ 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）

❹ 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

❺ 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）

心の相談窓口

お子さんが困ったり、悩んだりしていることを相談することができます。また、保護者の方もお子さんの様子で気になる様子や心配なことがありましたら、遠慮なくご相談ください。【福岡小学校 0475-52-5361】

◎スクールカウンセラー　遠藤　直人先生

９月・１０月の勤務日

９月　８日（月）・９月29日（月）・10月１５日（水）・10月２７日（月）

◎子どもと親の相談員　金子　千草先生　毎週木曜日

スクールカウンセラーによる個別面接について（４・５・６年生全員）

今年度は、２・３学期のスクールカウンセラー来校日に遠藤先生と１人１０分程度の個別面接を行う予定です。児童とスクールカウンセラーのつながりをつくり、様々な悩みや課題への対応へつなげたり、今、悩みを抱えていなくても、必要となったときに、子どもたちが安心して相談したりできる環境づくりを目的に行います。子どもたちの学習に支障がないよう行いますので、ご理解とご協力をお願いします。