ほけんだより9月

令和８年９月１日発行
立川市立若葉台小学校
校長　片山　伸哉

～２学期が始まりました～

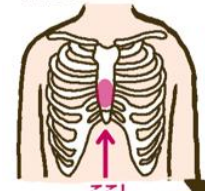
長い夏休みが終わり、学校生活が再びスタートしました。楽しい思い出は作れましたか？久しぶりの学校生活に、楽しみな気持ちや落ち着かない気持ちがあるかもしれません。まずは自分の体調に目を向けて、無理なく生活リズムを整えていきましょう。まだまだ暑い日が続きますので、十分な睡眠と朝食をとり、こまめな水分補給を心がけてください。

さて、９月は１日に「防災の日」、９日に「救急の日」があります。地震や大雨などの災害、突然のけがや体調不良はいつ起こるかわかりません。そんなもしもの時に落ち着いて行動できるよう、普段から備えておくことが大切です。自分や大切な人の命を守るためにできることを、一緒に考えてみましょう。

胸骨圧迫（心臓マッサージ）をするときは

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。



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







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!

＼気をつけて！／ けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

災害への備え



台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。

～明日から給食が始まります～

みんなが安心して給食を食べることができるように……

・準備前には、手洗い、うがいをしっかりすること
・給食当番は、必ずマスクをつけて配膳すること

マスクをわすれて困らないように、替えのマスクをランドセルのポケットなどに入れておくといいですね。
安心して給食を食べることができるように、みなさんで心がけていきましょう。