

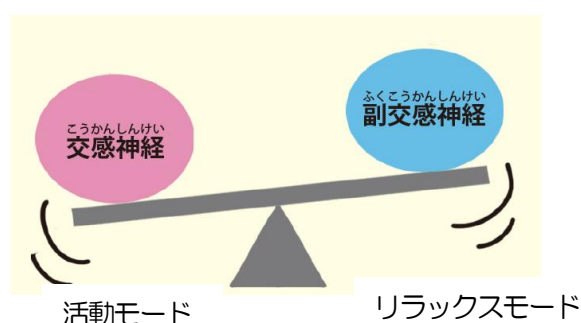
ほけんだより 9月

令和8年9月2日
板橋区立紅梅小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月はまだまだ暑い日が続きます。「なんだかだるいなあ」「元気が出ないなあ」と感じている人は、夏の間の生活習慣や、夏から持ち越した疲れの蓄積が、自律神経に影響しているのかもしれません。

また、秋は、朝晩と日中で気温差があったり、台風などで気圧の変動もあるので、自律神経が乱れやすく、注意が必要です。

体調を整えるために、以下のことを心がけましょう。



バイスタンダーを知っていますか 9月9日 救急の日

事故や急病などの現場に居合わせた人のことを「バイスタンダー」といいます。けが人や急病人を救うためには、バイスタンダーによる早期の119番通報、心肺蘇生法やAEDの使用などによる救命処置が重要です。実際に行動するのはなかなか難しいことですが、もしバイスタンダーになったら、何か自分にできることはないか考えてみましょう。

大きな声で周りに応援を求めるだけでも勇気ある一歩だと思います。

★紅梅小学校の西門外にAEDが設置されました。
学校が休みの時も地域の方などが使用することができます。★



けがの予防のために

疲れているとき(体力の限界を超えているとき)、準備運動が十分でないとき、イライラしているとき、道や廊下などでふざけているとき、けがをしやすいのはこんなときです。

けがをするのは一瞬でも、そのけがが治るためには時間がかかります。急いでいるときこそ、慎重に行動するようにしましょう。

