

ほけんだより

令和8年(2026年)8月31日
札幌市立新琴似小学校 No. 6

2学期が始まり、少しずつ涼しい日もみられるようになってきましたが、まだ暑い日が続きます。体調に気を付けて、元気に過ごしてほしいと思います。これから秋に向けて、夏の疲れが出てきたり、疲労もたまりやすくなります。規則正しい生活リズム、汗の始末や水分補給などをしっかり行ってください。



9月の健康診断

☆身体計測(身長・体重) 全学年

9月29日(火)…4～6年

9月30日(水)…1～3年・すばる

○4月からの身体の成長を確かめます。

○洋服は着たままで測定します。(靴下ははいたままで上靴は脱ぎます)

○頭の上で髪を結ばないように、髪型に気を付けましょう。

朝と日中の寒暖差に注意!

9月は、だんだんと朝の気温が下がり、朝晩と日中の気温差が大きくなります。この「寒暖差」が体に大きな負担となって体調不良につながってしまうことがあるので、注意が必要です。昼間は暑いのでつい油断しがちですが、カーディガンなど気温の変化や体調に合わせて脱ぎ着のできる上着などで調節しましょう。



／ 気をつけて！ ／

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ
集中力が下がり
ちゅうい ち
注意が散るため

な
慣れていない



うご むり で
動きに無理が出て
しつぱい
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か
冷静さを欠き
うご みだ
動きが乱れるため

いそ
急いでいる



しゅう い ちゅう い
周囲への注意が
ふじゅうぶん
不十分になるため

じゅうよう
重要!

AEDの つか かた 使い方



臓が止まった人に何も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。

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）

