

# ほけんだより

9月

令和6年9月2日  
新座市立第四小学校  
保健室

9月9日は、「重陽の節句」です。昔から薬草である菊の花にあやかって、不老長寿を願うことから、「菊の節句」ともいいます。菊花（食用菊を乾燥させたもの）は、日本では、菊花茶として親しまれてきました。最近はおひたし、お吸い物、サラダなどにも使われています。菊花は、ビタミン・ミネラル類やポリフェノールが豊富なので、体の熱を冷まし、炎症を抑え、目や肌に良いとされています。

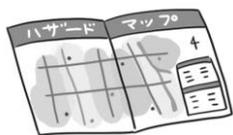
## 規則正しい生活をしよう

2学期がはじまりました。毎日、元気に楽しく過ごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えることが大切です。そのためには、以下のことに注意して過ごしていただきたいと思います。



<input type="checkbox"/> 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た	<input type="checkbox"/> おやつを食べすぎなかった (おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたらO)	
<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べた	<input type="checkbox"/> 夕ごはんを食べた	
<input type="checkbox"/> ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った		
<input type="checkbox"/> 外遊びやスポーツをした		

## 防災の日 知ってる?



## ハザードマップ

「ハザードマップ」という言葉を知っていますか? 「ハザードマップ」とは、台風や地震など自然災害による被害が軽減したり、防災対策に役立てたりするために、被災想定区域や避難場所・避難経路などを表示した地図です。

たとえば、台風や大雨の影響で川が氾濫したり、浸水したりする恐れがある地域では、水害のリスクや避難場所などの情報が載っています。そのほか、土砂崩れや津波などのハザードマップには、注意すべき場所や避難経路などの情報があります。

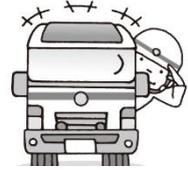
「天災は忘れたころにやってくる」という言葉もあります。いざというとき、冷静に行動できるように、自治体のホームページや広報などで、自分の住む地域のハザードマップを確認しておくことが大切です。



# 9月9日は「救急の日」です

救急車を呼んで！  
と言われたら

## 救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

<p><b>1 「119」とダイヤルして電話をかける</b></p> <p>スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。</p>	<p><b>2 まずは落ち着いて</b></p> <p>ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。</p>	<p><b>3 救急であることを伝える</b></p> <p>火事ですか？ 救急ですか？ 救急です</p>
<p><b>4 来てほしい場所（住所）を伝える</b></p> <p>図書館の前です</p> <p>わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。</p>	<p><b>5 具合が悪い人の年齢を伝える</b></p> <p>70才くらいの女性です</p> <p>大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。</p>	<p><b>6 自分の名前と連絡先を伝える</b></p> <p>救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。</p>

AEDを持ってきて！  
と言われたら

### 外でAEDを上手に探す方法

- 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索  
WEBの地図上でAEDの場所を探すことができるサイトがいくつかあります。
- 人が集まる場所などを探す  
市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに  
本校のAEDの場所は

**保健室**  
**体育館**

の2か所です。

## 発育測定を行います

- 9/3（火） 身体計測（5、6年生・なのはな）
- 9/4（水） 身体計測（3、4年生）
- 9/5（木） 身体計測（1、2年生）

- ❖ 体育着を忘れないように準備してください。
- ❖ 髪の毛の長い人は耳より下で結んでください。



### 第1回 学校保健委員会開催のご案内

- 日時 9月6日（金） 15:00～16:00
- 場所 新座市立第四小学校 閲覧室
- 内容 「おとなの体型になるまでの変化・下着の選び方」  
講師 ワコール・つぼみスクールより 上地様

保護者の方を対象に実施します。成長期における女の子の体型変化や下着の選び方について、専門家からお話いただく予定です。なお、内容が成長期の女の子の保護者向けであることをご理解いただいた上で、ご興味がありましたら男の子の保護者の方もぜひ、ご参加ください。当日の参加も可能です。直接会場へお越しください。