

すくすくきざきっこ

令和7年8・9月号



おうちの人と一緒に読みましょう。

木崎小学校 保健室

2学期も元気に過ごそう!!

夏休みでズレてしまった体内時計

リセットするには？

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった、あるいは昼夜逆転してしまったなんていう人もいるかもしれません。一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。

① 太陽の光を浴びる

まずは朝、学校に行く日と同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。



② 朝ごはんを食べる

特に糖質とたんぱく質がオススメ。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとるのも大切。



③ 軽い運動をする

布団に入る1～2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。ただし、激しすぎる運動はNG。



「すくすく～生活リズムチャレンジ～」に取り組み、生活リズムを整えましょう！



治療証明書の提出をお願いします

夏休み中に医療機関を受診し、記入してもらった「健康診断結果のお知らせ」がありましたら、御提出ください。よろしくお願いいたします。

2学期の

身体計測

8月28日(木) 5・6年生

8月29日(金) 1・2年生

9月 3日(水) ひまわり

3・4年生

頭のてっぺんで結ぶと、きちんと測れないよ。



8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜も食べよう!



夏野菜はどっち?

① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など

② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです(②は冬が旬の野菜です)。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。





重要! AEDの使い方

心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）



9月30日は、明日（あす）も進むいのちの日

保健室廊下に AED があります。

14年前、学校の駅伝の練習中に亡くなった6年生の女の子の

事故をもとに、救急マニュアル「ASUKA モデル」ができました。

さいたま市では、9月30日を「明日（あす）も進むいのちの日」と
しています。

木崎小学校では、9月30日に、いざというときに大切な命を守

るためには、どんなことを知っておくべきか、学習をします。

