

# すくすくきざきっこ

れいわ ねん がつごう  
令和6年10月号



おうちの人と一緒に読みましょう。

きざきしょうがっこう ほけんしつ  
木崎小学校 保健室

## 運動会に向けて 練習のときから意識しよう！

うんどうかい れんしゅう はじ  
運動会の練習が始まっています。

けがや体調不良を防いで、元気に本番を  
むか  
迎えたいですね。



あさ  
朝ごはんを  
しっかり食べる



じゅんぎやうどう  
準備運動を  
しっかりする



こまめに  
すいぶんほきゆう  
水分補給をする

このほかにも、早く寝るように心がけ、  
つか  
疲れをためないようにしましょう。

また、朝起きたときの体調は、必ずおうちの  
かた いっしょ かくにん  
方と一緒に確認し、いつもと違う様子があったときは、  
むり  
無理をしないようにしましょう。

## 9月30日は「明日(あす)も進む いのちの日」

さいたま市では、毎年9月30日を「明日(あす)も進む いのちの日」と制定し、特に子どもたちに向け  
た AED の普及啓発に取り組んでいます。

きざきしょう あさ じかん  
木崎小では、朝の時間に、AED の必要性和保管場所についてクイズと映像で確認しました。



ほけんしつまえ かべ てん  
保健室前の壁に3点セットがあります。

- AED本体(中央)
- 記録用紙や体温計、血圧計などの携行品が  
はい  
入ったリュック(左)
- 目隠し用ポップアップテント(右)



とくべつきやうしつ ふく すべ きやうしつ  
特別教室を含む全ての教室に SOS カードを設置しています。  
けがや体調不良で緊急を要する時に、職員室・保健室に知ら  
せるためのものです。カードが届いたら AED・携帯電話(119番  
つうほうよう も か  
通報用)を持って駆けつける訓練を、教職員で行っています。