

令和8年度

石北小だより



# げんきだより

ぜんきこうはんもみなさんのげんきえがおはじなつつかでじきふろ  
前期後半もみなさんの元気な笑顔で始まりました。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂  
はい入ったり、たくさん睡眠をとったりして、体調を崩さないように気を付けましょう。

## けがを予防しよう

がつこのかききゅうきゅうひひごろじぶんこうどうふかえこうどうふせ  
9月9日は「救急の日」です。日頃の自分の行動を振り返りましょう。どのように行動したら防げるのかを  
かんがこんごせいかつい  
考え、今後の生活に生かしましょう。



ろうかはしともだち  
廊下を走っていて、友達とぶ  
つかった。

ろうかはあるばしょじかん  
→廊下は、歩く場所です。時間  
や心に余裕を持ち、行動しまし  
よう。

かいだんとお  
階段から飛び降りて、けがをした。  
→階段からジャンプをして足や手を捻挫  
してしまったり、階段下にいる人とぶつか  
ったりしてしまうことがあります。しっかり  
前を見て、階段を下りたり、上ったりしま  
しょう。

きけんてつぼうつかかた  
危険な鉄棒の使い方をして、  
けがをした。  
→遊具は、正しい使い方遊び  
ましょう。

秋

は  
きもち  
の  
き  
り  
か  
え  
の  
き  
せう  
？

9月なつやすは夏休みが終わり、  
学校がっこうのペースに体も心もな  
じませていく時期じき。「やる  
きで  
きが出ない」と感じる人も  
おおいかもしれません。でも、それは決して  
「自分だけ」ではありません。  
夏休みなつやす中ちゅうにくずれた生活リズムや環境かんきよう  
変化へんかに心と体がついていけず「まだ本調子  
じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さ  
くスタート」がおすすめです。

たとえば、朝10分早く起きてみる、机に3分だ  
け向かってみる、1日1回は深呼吸をする。そ  
れだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出し  
ます。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの  
切りかえ」をしてみまし  
よう。毎日をもっと気持  
ち良く過ごせますよ。



## せいかつ ととの 生活リズムを整えよう



はや ね よる し めやす  
早く寝よう。夜9時を目安に。



おな じかん お  
同じ時間に起きよう。



あさひ あ  
朝日を浴びよう。



あさ はん た  
朝ご飯を食べよう。

## ぐっすり眠るためのポイント ☆「いしばし元気っ子週間」ではお世話になりました。

### ポイント1 明るさ

寝る時に部屋を暗くすると、眠くなるのを手伝える「メラトニン」というホルモンが脳の中から出てきます。

### ポイント2 トリプトファン

眠くなるのを手伝える「メラトニン」は、食べ物の中のトリプトファンという物質が変化してできています。トリプトファンは食べ物からしか摂れません。朝食を食べると、夜寝る頃に体の中でメラトニンになるので、朝食に食べると効果的です。トリプトファンは、大豆製品、魚や肉、チーズ、バナナなどに多く入っています



じゅうぶ  
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）



いしばしきたしょう たもくてき  
石橋北小では、多目的ホ  
ールに設置しています。

### AEDや非常口の場所を

覚えておこう



## ◎感染症発生情報

インフルエンザが全国的に流行シーズンに入りました。例年より早い流行です。手洗いを十分に行い、予防してい  
きましょう。

イラスト：日本学校保健研修社 健より