

ほけんだより 8・9月

がっ ほけんもくひょう
8・9月の保健目標
けがをふせよう!

東大成小学校保健室



夏休みが明け、またみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。一方で、今年も暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。

- ・生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）
- ・予定を詰め込み過ぎない（スタートはゆっくりモードで）
- ・ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- ・お風呂にゆっくり浸かる（夏休み中のエアコンに慣れた生活から学校生活に戻る上で、熱中症予防にもなるそうです。）
- ・寝る前、登校前に水分をしっかりとる。（水筒を持てきましょう）

自分の健康を守るのは自分です。2学期は、スタートしてすぐ、9月から校外学習などの行事がたくさんあります。健康管理をしっかりと、みんなで楽しく、元気に活動できるようにしましょう。

うんどうまえ
運動前にチェック

ケガを防ごう!

爪は切っていますか?

爪が長いと自分や人をひきかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動かせません。



前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静

安静にして動かさない

I 冷却

痛いところを冷やす



C 圧迫

包帯などで押さえて圧迫

E 挙上

心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

8・9月の保健行事予定

●身体計測

8月28日(木) 5・6年生

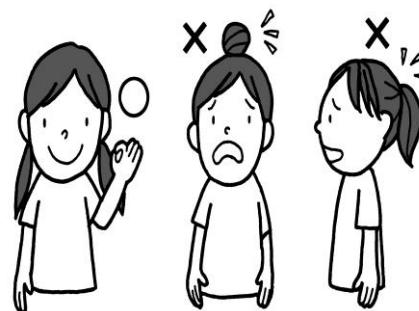
8月29日(金) 1・2年生

たんぼぼ学級

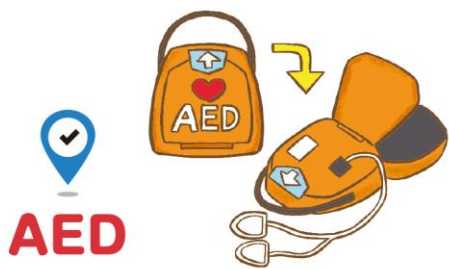
9月 1日(月) 3・4年生

測定時は「すこやか」を使用し、体育着で実施しますので、学校に持ってきてください。

頭の上、後ろで結ぶ髪型はさけてください。



どこにあるか知ってますか？



AED
心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口
地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

さいたま市では、5年生から救命の学習を実施しています。

また、9月30日は「明日も進むいのちのひ」として、AEDを知り、設置場所を確かめ、人の命を救う、みんなを守る学校・社会にするための活動をしています。



もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

東大成小のAEDは、保健室前廊下にあります

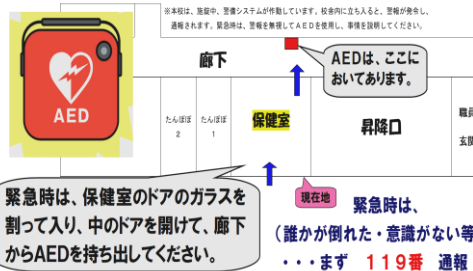
緊急時は、学校が休みの場合でも使用できます。保健室校庭側窓に右図の表示があります。一度、内容を確認しておいてください。

学校はセキュリティが入っていますが、緊急時は保健室のガラスを割って、使用してください。

※AEDは、心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。

東大成小は **AED設置施設** です。

AEDは、自動体外式除細動器です。意識がなく、救命救急対応が必要な場合に使用します。



9月1日は防災の日

避難場所の確認をしておこう！



避難のときの合言葉は **おかしもち**



突然起こる災害では、足元をすくわれます。よく周りを見て動きましょう。地震や竜巻、また不審者の侵入などの時に、とっさに自分の安全を守ることが大切です。いつでもできるようにどうしたらよいか考えておきましょう。