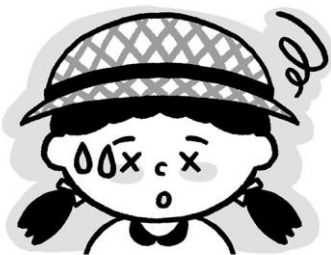




かつ ほけんもくひょう
8・9月の保健目標
けがをふせごう!

東大成小学校保健室

夏の疲労、 残って いませんか?



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

おすすめはのポイントは次の通りです。

- ・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。(水筒を持ってきましょう)

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って、みんなで楽しく、元気に活動できるようにしましょう。

学校、よく行く場所… **AED** はどこにある?

9月9日は「救急の日」。さて、学校のAEDがどこにあるか、みなさんは覚えていますか? 忘れてしまった人はぜひ、自分で学校の中を歩いて、見つけてください。そして、どうしてそこにあるのかも考えてみてくださいね!



学校以外でも、駅や空港、デパート、ショッピングモール、プール、体育館、野球場、サッカー場、陸上競技場などには、ほぼAEDがあります。行ったときに探してみましよう。

事故や災害はいつ、どこでも起こります。あなた自身はもちろん、おうちの人やきょうだい、友だち…いっしょにすごしていて、とつぜんにけがをしたり病気になったり、ということも。そのときに、

AEDがどこにあるかを知っていれば、自分で取りに行ったり、まわりの大人に教えたりすることで、『いのち』を助けられるかも。いつか自分も使うかもしれないものとして、よく行く場所についても、調べて覚えておくようにしてほしいと思います。



8月の保健行事予定

● 発育測定

- 8月30日(水) 5・6年生
- 8月31日(木) 1・2年生
- たんぼぼ学級
- 9月 1日(金) 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。髪を結わいている場合は、低い位置で束ねて来てください。

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日」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。

東大成小学校のAEDは、保健室前廊下にあります

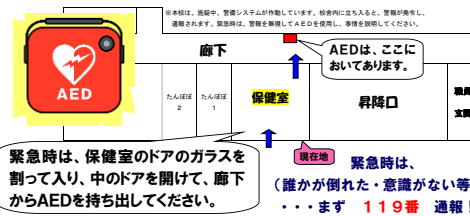
緊急時は、学校が休みの場合でも使用できます。保健室校庭側窓に右図の表示があります。一度、内容を確認しておいてください。

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。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標は、「けがをふせごう！」です ~保健室前の廊下に掲示しています~

●保健委員会では、けがの記録をして「けがマップ」を作成しています。「けがマップ」を見て、どうしたらよかったか振り返ったり、どんなところでけがが多いか考えてみてください。

そのケガ、
 どうすれば防げた？



授業に遅れそうでしたら、
 廊下の角を曲がったとたん、
 友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、
 隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、
 濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、
 階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



●運動の前後は、自分の体もよくケアしておきましょう。

忘れずに

ウォームアップ ⇨ **クールダウン**



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすく
 します。可動域が広がり、パフォーマンスが
 上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックス
 モードに。運動後の体への負担が減り、疲れ
 も取れやすくなります。

覚えておこう！
RICE

[RICE] は
 応急手当の
 基本の
 頭文字です。

Rest (安静)



安静にして動かさない

Icing (冷やす)



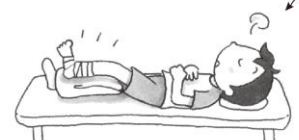
痛いところを冷やす

Compression (圧迫)



押さえて圧迫する

Elevation (挙上)



心臓より高くあげる

9月1日は、「防災の日」です ~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**



お さない **か** けない **し** やべらない **も** どらない **ち** かよらない

突然起こる災害は、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とっさに自分の安全を守れることが
 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。