

9月

ほけんだより

桜小 保健室
2015. 9. 1

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう!

みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？
まだまだ暑い日が続く中、9月は運動会に向けて体を動かすことが多くなります。毎日のつかれを残さないよう、生活リズムを早く取りもどしましょう。

**早寝
早起
のリズムを
つくるには**



ステップ2
日中、よく体を
うごかす



ステップ3
早めにふとんに
入る



●●9月の保健行事●●

身体測定(身長・体重)を行います。4月からどれだけ成長したか楽しみですね。その際、けがの手当てについて勉強します。

◆持ち物
体操服



正しい応急手当、できますか？

こんなとき、まずは水道へGO!

すりむいた



傷口の汚れ(土や砂など)を洗い流す

やけどをした



水を流しながら、よく冷やす(水道の水は直接あてないようにする)

目にゴミが入った



水をためた洗面器に顔をつけて、まばたきをする

たいちょう ふくそう ととの 体調や服装を整えて けがをふせよう!

フェイェン! けがのもと?!

すいみんぶがすぐではないですか?

暑さによる
つかれはないですか?

朝ごはんを
食べてきましたか?

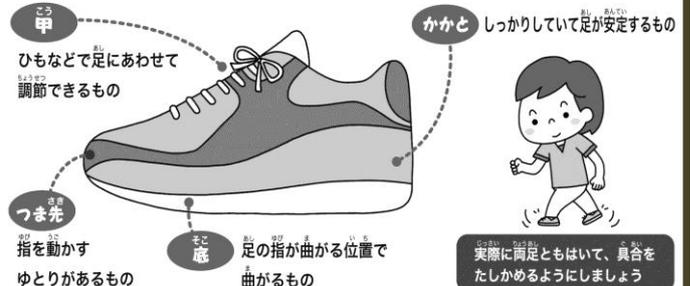
服がゆるい/きつい感じはないですか?

手のつめは
のびていませんか?

足のつめは
のびていませんか?

靴ひもは
ほどけていませんか?

くつをえらぶときのポイント



まだまだ暑さが残っています

熱中症を予防するには...

- 水分をこまめにとる。
- 気分が悪くなったら早めに休む。





おうちの方へ

れんらく 連絡をとりあう【手段】は？

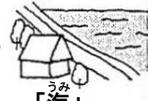
災害用伝言ダイヤル



はなれたときの【集合場所】は？



家のまわりの【危険な場所】は？



避難するときの【持ちもの】は？

非常持ち出し袋の中身(例)



「もしも」にそなえて
みんなを確認！

～いざというときに慌てないために～



大規模な地震や大雨、台風などの災害が起こったときには、できるだけ冷静に、かつ急いで安全な場所に避難する必要があります。そのためには、家族でどう行動するか話し合うなど、日頃からの備えが欠かせません。「防災の日」を機に、ぜひご家庭でも取り組んでいただければと思います。

備えのポイント

- 家の中で最も安全な場所を確認する。
- 停電時に備え、ラジオや懐中電灯を準備する。
- 救急医療品(救急箱)や消火器を準備する。
- 水・非常食を準備する。
- 家具の転倒・落下等を防ぐ措置を講じる。
- 避難場所・避難経路を確認する。
- 災害時、家族が離れ離れになった場合に連絡を取り合う方法と集合場所を確認する。

持久走前検診について

今年度は、12月に校内持久走大会が予定されており、11月からは練習も始まります。健康管理に万全を期すため、事前に健康診断が行われることになりました。

持久走前検診の実施について

- ◆ 対象 全児童
- ◆ 時期

9月末～10月…健康調査票の提出	
10月 8日(木)	} 学校医による健康診断
10月22日(木)	
11月 5日(木)	
11月 9日(月)	

※4日間で全校児童実施します。
日程の割り振りは後日お知らせします。

AEDの使い方、知っていますか？

AEDは、心臓に電気ショックを与えて正常な状態に戻そうとする医療機器。電源を入れ、(ふたを開けると電源が入るものもある)、電極パッドを貼ると、自動的に心電図の解析が始まります。そして「ショックが必要」とのメッセージがあれば、誰も患者に触れていないことを確認して、ショックボタンを押すという流れになります。基本的には音声ガイドに従って操作すればよく、電極パッドを貼る位置もパッド自体に絵が描いてあるのですぐわかります。もしもの時に備え、使い方を頭に入れておくとよいですね。ちなみに桜小学校には、体育館と職員室に常備してあります。

