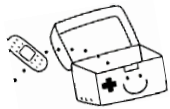


# 9月のほけん日より

令和5年9月1日 浦和大里小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期がはじまりました！生活リズムは夏休みモードから学校モードに切りかわりましたか？まだまだ暑い日が続いているので、熱中症にも気を付けて生活しましょう。

2学期は校外学習に運動会と行事がたくさんあります。大きなけがをすると楽しい行事にも参加できなくなってしまいます。けがには十分気を付けて、2学期も安全に楽しく過ごしましょう。



## 9月9日は救急の日です！！



皆さんはAEDがどこにあるか知っていますか？正解は職員室前です。知らなかった人は一度場所を確認してみましょう。AEDは自動体外式除細動器といい、事故やケガになどにより心臓がけいれんし、血液を流す機能を失った状態（心室細動）の心臓に対して電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。以前は医師など、限られた人しか使用が許されていみせんでしたが、2004年から一般の人でも使えるように規制が緩和されました。AEDは救命時に必要な操作を音声や光で案内するため、AEDを使えばみなさんでも救命活動を行うことができます。みなさんも緊急時に救命措置がとれるようにAEDの場所や使い方を知っておきましょう！

### AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

- AEDの電源を入れる。
- 音声の指示通りにパッドを貼る。
- 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。

+

AEDの音声指示に従うだけで、誰でも簡単に使えます。

### 胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す

約5cmの深さで圧迫する

真上から100～120回/分の速さで力強く！

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく！」

+

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

### 救急車の呼び方

119番！

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

救 火事ですか？ 救急ですか？

救 救急です

救 どうしましたか？

救 (誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)

救 場所はどこですか？

救 ○○市○○番地です。近くに○○があります

救 名前と連絡先を教えてください

救 ○○です。電話番号は○○○○○○です

### 応急手当3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

あ 洗う すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう


ひ 冷やす ねんご、打撲、突き指

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

お 押さえる 切り傷



清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

こうがいがくしゅう  
校外学習がはじまります!

の もの よ ふせ  
**乗り物酔いを防ぐ 12 のポイント** / 

- ① 前日はよく寝よう
- ② 朝ごはんには、脂肪分が少なく、消化の良いものを食べよう
- ③ 空腹も満腹もさげよう
- ④ 便秘をしないようにしましょう
- ⑤ 厚着はやめよう
- ⑥ しめつけるような服装はやめよう
- ⑦ 進行方向を向いた、前のほうの席にすわろう
- ⑧ できるだけ遠くの景色を見よう

- ⑨ すっぱいおやつは食べないようにしよう
- ⑩ 心配しすぎず、友だちと楽しく過ごそう
- ⑪ 気分が悪くなりそうときは、まどを開けて風にあたろう。
- ⑫ どうしても心配なときは、予防薬を飲もう

の もの よ ふ あん ひと  
乗り物酔いが不安な人も  
あんしん こうがいがくしゅう で  
安心して校外学習に出かけられますように。

**がっ き 2 学期 けんこうしんだん にって い 健康診断日程 (予定)** + + + + + + + + + + + + + + + +

**身体測定**

8月30日 (水)	5・6年生
31日 (木)	3・4年生
9月 1日 (金)	1・2年生
4日 (月)	ひまわり

**歯科健診**

11月 2日 (木)	4・6年生 (西澤Dr)
8日 (水)	3・5年生 (桑原Dr)
17日 (金)	1・2年生 ひまわり (浅井Dr)



\*髪が長い人は、頭の横か下で結びましょう。頭の上では結ばないようにしてください。



\*朝の歯みがきを忘れずに行うようにしましょう。

**おうちの方へ** + + + + + + + + + + + + + + + +

2学期より、出席停止の要旨は配布しないことになりました。感染症により出席停止になる場合は、電話で学校に連絡していただくか、欠席連絡フォームに記載をお願いいたします。これから気温が下がり、感染症がはやる季節となってきます。手洗いうがいを心がけ、健康的に過ごせるようお子様へお声がけをお願いいたします。

夏休み中は、お忙しい中「夏休み健康カレンダー」の取組にご協力いただき、ありがとうございました。生活リズムを整え、お子さんたちが元気に2学期のスタートを切ってくれたら幸いです。

また、夏休み中に1学期の健康診断でお知らせしました、疾病及び異常の治療・検査がお済みの方は、疾病通知(健康診断結果のお知らせ)を担当までご提出ください。なお、疾病通知を紛失された際は、再発行いたしますので、ご連絡ください。よろしくお願ひいたします。

