

ほけんだより 9月

銚田市立上島東小学校 保健室 [第 6 号] 2016年 9月号

今月の目標

【保健】

生活のリズムを
ととのえよう

【安全】

けがを防ごう

2学期がスタートしました！

長い夏休みが終わり、心も体もさぞ大きく成長したことでしょう。

夏休みの生活リズムを学校の生活リズムに早く切りかえて、2学期も元気に生活していきましょう！

9月の保健行事

1日(木) 体位測定(身長・体重)
27日(火) 清潔検査

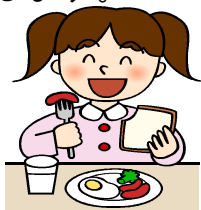
※ 運動会の練習が始まりますので、必ず手足の爪を切りましょう。ハンカチや汗ふきタオルも忘れずに！

運動会に向けて

暑さ対策を
しっかりと！

9月17日に実施される「運動会」に向け、これから毎日練習が始まります。「熱中症」予防のために、学校ではこまめに水分をとり、休憩をとるなど健康状態に十分配慮しながら練習していきたいと思っております。ご家庭でも、お子さんが元気に練習に取り組めるよう、次のことについてご留意をお願いします。

- ★ 夜は早めに寝て、十分な睡眠をとりましょう。
- ★ 朝ごはんは、必ず食べて登校しましょう。
- ★ 疲れがたまらないよう、ぬるめのお風呂につかり、心も体もリラックスしましょう。



運動会練習中は、水筒・汗ふきタオルや保冷タオル着替えの用意をお願いいたします。水筒の中身は、熱中症予防として、できるだけスポーツドリンク(2倍程度に薄めたもの)などが望ましいでしょう。ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

お知らせ

- 夏休み中に、目の検査や歯の治療などを行った場合は、1学期に配付しました文書の「治療報告書」に記入し、学級担任へ提出してください。
- 「夏休みはっぴ〜チェックカード」を回収します。カードの表裏に記入してあるかを確認し、9月2日(金)までに学級担任へ提出してください。



いざというときに備えて！

学校のAEDがどこにあるか知っていますか
→職員玄関(表)に入り左側の壁にあります！

9月は、運動会の練習もあり「けが」が多い月です。しかし、気をつけて行動すれば防ぐことのできるけがも多くあります。次のことに気をつけましょう。

- ろうかには走らない。
- 運動や遊びの決まりを守る。
- 運動しやすい服装や、自分の足に合ったくつをはく。



大切な命を守るために、正しい知識と心構えをもちましょう

一次救命処置(BLS)

Basic Life Support

突然、倒れた人に対し、救急隊員や医師に引き継ぐまで、その場に居合わせた人が行なう応急手当て

意識と呼吸を確認

- 呼びかけに反応しますか？
- ふだんどおりの呼吸をしていますか？



意識も呼吸もないとき

その場にいる人で手分けして、①②③を同時に行ないます

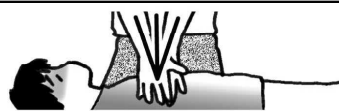
①心肺蘇生

●胸骨圧迫

強く：胸が5cm以上沈むぐらいの力で
速く：1分間に100回以上のテンポで
絶え間なく：なるべく交代しながら休みなく

●人工呼吸

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回をくり返します。
★人工呼吸がためられる場合は、胸骨圧迫だけをこなしてもかまいません。



②119に通報

●落ち着いて、担当者の質問に答えます

- ・ 「救急です」
- ・ 場所：町名・番地は分かる範囲でOK
目印になる建物や商店名を伝えます
- ・ 状況：病人・けが人の性別・年齢・ようす
- ・ あなたの氏名、電話番号

★携帯電話の場合は、救急車が到着するまで、電源を切らず、その場にいるようにします。

救急車到着までにかかる時間は 8.3分

(全国平均/「平成25年版 救急・救助の現況」総務省消防庁)

その間の手当てが
命のゆくえを決めるのです



③AED

●音声案内にしたがって操作

ふたを開けると、自動的に電源が入るようになっていたものもあります。

●電気ショックは自動で

内蔵コンピューターが必要と判断した場合だけ、電気ショックが行なわれます。まちがって作動することはないので、意識のない人に対しては、なるべく急いで使います。



出血が多いとき

出血している部分に、ハンカチやタオルを当て、上から強く押さえて止血します。

★ビニール袋を手にかぶせて行なうと安全です。



