

ほけんだより 9月

令和6年8月29日
大和田小保健室
おうちの方と一緒に
読みましょう

みなさん、夏休みは楽しく充実したものになりましたか。保健室に来た時には、ぜひ夏休みの思い出話を聞かせてくださいね。まだまだ暑さが残っていますが、2学期のスタートです。休み中に生活リズムを崩してしまった人も、早寝早起き朝ごはんなどでエネルギーを満タンにし、実りの秋を迎えましょう。

9月の予定

9月2日(月)	6年生 発育測定
9月3日(火)	5年生 発育測定
9月4日(水)	4年生 発育測定
9月5日(木)	3年生 発育測定
9月6日(金)	2年生、なかよし 発育測定
9月9日(月)	1年生 発育測定



発育測定の注意事項

- 測定は、体育着で行います。忘れずに持ってきてきましょう。
- お風呂に入って、清潔な体で測定を受けましょう。
- 爪が伸びている人は、切っておきましょう。



ネットの使い方、それで大丈夫？

ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友達とのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。



こんなことしていませんか？

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうことがあります。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、あなたのところに来てしまうこともあります。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けましょう



【2学期も引き続き、健康管理にご協力をよろしくお願いいたします】

- ① 体調が悪いときは、無理して登校はせず、自宅で休養するか、医療機関を受診してください。
- ② 規則正しい生活習慣、手洗い・うがい等を行い、体調を整えてください。
- ③ 授業への参加が難しい場合は、お迎えをお願いします。

よろしくお願いいたします



命を救う方法は、いろいろあります

9月9日は救急の日

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、その場に居合せた人が行う応急手当のこと。

意識と呼吸を確認

- 呼びかけに反応しますか
- ふだん通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を同時に行います。

①心肺蘇生

■胸骨圧迫【強く・早く・絶え間なく】

胸が5センチ以上沈むくらいの力で、1分間に100回以上のテンポで、なるべく交代しながら休みなく

■人工呼吸（※人工呼吸の技術と意思があれば）

胸骨圧迫と人工呼吸2回をくりかえします。



②119番に通報

■落ち着いて、担当者の質問に答えます

- 救急です
- 場所: 町名・番地はわかる範囲で、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・様子
- 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しょう



救急車到着までにかかる時間は 全国平均10.3分

(令和6年総務省消防庁資料より)

その間の手当てが、命のゆくえをきめるのです



③AED (エーイーディー)

■音声案内に従って操作する

フタを開けると、自動で電源がはいるようになっているものもあります。

音声案内が流れるので、その指示に従って操作を行います

■電気ショックが必要かどうかは自動で判断されます

内臓コンピューターが必要と判断した場合だけ、電気ショックを行うアナウンスが流れます。間違っても作動することはないので、落ち着いてAEDを使います



出血が多いときは

出血している部分に、ハンカチやタオルを当てて、上から強く押さえて血を止めます。ビニール袋を手にかぶせて行くと、安全です。

