



No. 6
H30.8.31

《保護者の皆さまへ》 お子さまと一緒に読んでください。

長かった夏休みもあっという間に終わり、1学期後半がスタートしました。
約1か月半前の学校生活のリズムを忘れていませんか？2週間後には待ちに待った運動会があります。
体と心を学校モードに切り替えて、けがをしないように過ごしましょう。

9月は**熱中症**と**けが**に注意！！

夏休み明けの生活チェック



① 朝はすっきり目がさめていますか？

【はい→☆をぬる。 いいえ→朝起きたら太陽の光を浴びてみましょう。】

② 朝ご飯はしっかり食べていますか？

【はい→☆をぬる。 いいえ→いつもよりも10分早く起きてみよう。】

③ 外で遊んでいますか？

【はい→☆をぬる。 いいえ→運動しなくてもいいので外の暑さに少しずつ慣れていこう。】

④ 給食を残さずに食べていますか？

【はい→☆をぬる。 いいえ→友達とのおしゃべりも大切ですが、食べることに集中して味わって食べてみよう。】



【運動会の練習に向けてご家庭へのお願い】

◎ 早寝・早起き・朝ごはん

熱中症予防として、朝は食事から塩分を補給してください。いつもの食事＋梅干し1つでも効果的です！

◎ 毎朝の健康観察

少しでも不安なことがありましたら、連絡帳などに一言書いてお伝えください。

◎ 体育着や赤白帽の洗濯

清潔を保つためにこまめに洗濯をしてください。

◎ 水筒の準備

この時期は、毎日十分な量の水かお茶の準備をしてください。また、水筒の衛生管理にお気を付けください。

◎ 運動にあった靴の準備

適切なサイズを確認し、けがをしにくい靴を選んでください。靴で足の速さも変わってきます。

9月9日は救急の日



これができたら
すばらしい！！



自分でできる**応急手当**！！～保健室に行く前に～

すりむいた

水道で血だけでなく、**砂や泥**もすべてきれいに水
洗い流そう。黒い汚れがないように！！



鼻血が出た

少し下を向いて鼻の一番大きな部分を10分くらい
押さえよう。



やけどをした

すぐに水道の水で、やけどした部分をしばらく
冷やそう。



命を救う**AED**！！

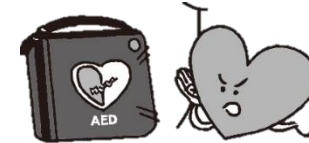
ちゃんと知っていますか？

問題1 どんな時にAEDを使うでしょうか。

- ① 手足が動かないとき
- ② 意識がないとき
- ③ 声が出ないとき

問題2 学校には、どこにAEDが置いてあるでしょうか。

- ① 保健室
- ② 職員室
- ③ 体育館



4コマまんが



いてっ！ 転んじゃったよ。

からだ中すりきずだらけになったよ。



けがしたところを水で洗いましょう。



答え

AEDは、止まった心臓に電気ショックを与えて、心臓の動きをもとに戻すための機器です。**意識のない人**に使います。学校はもちろん、駅やデパートなど人が多く集まるところに置いてあります。学校では**体育館の南側（校庭側）の入り口**に設置してあるので、確認してください。使い方は、電源を入れたら（または、ふたを開けたら）音声流れるので、その声に従って操作するだけです誰でも使えます。

最近では、一般の人がAEDで命を救ったという事例が増えてきています。
（問題1は② 問題2は③）