ほけんだより



桜小
保健室
R８年度.９

おうちの人とよんでね

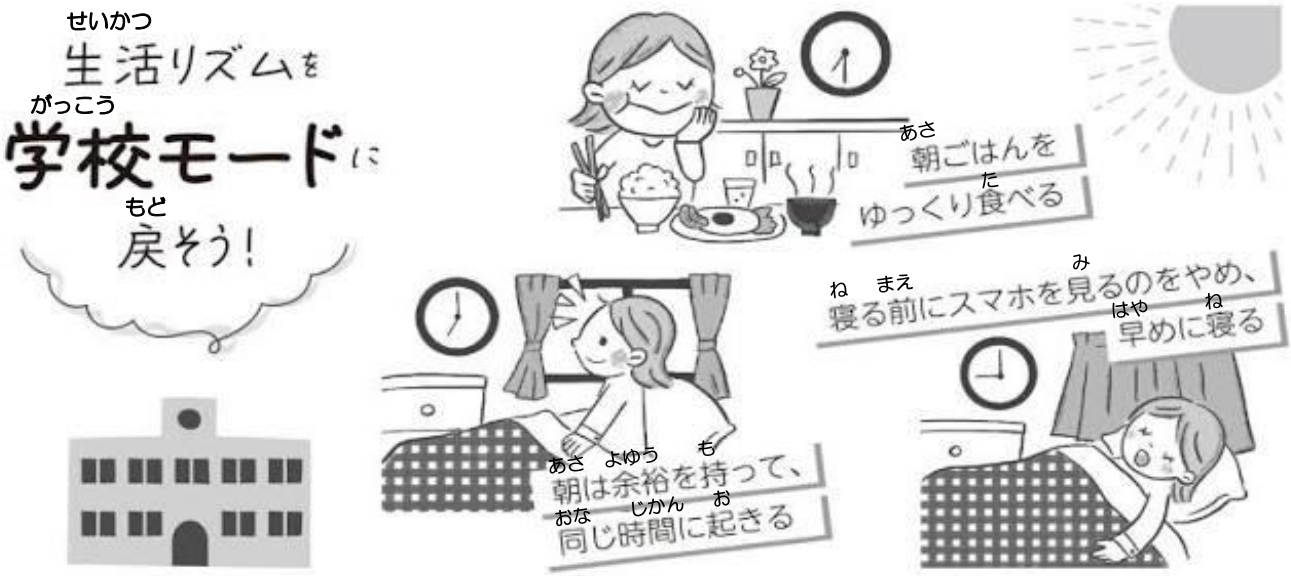
９月に入り，まだまだ夏の名残を感じますが，過ごしやすい日が増えてきました。
この時期は夏休みからの生活リズムの変化で体調を崩しやすかったり，疲れが出やすかったりするときです。疲れを感じたら早めに寝たり，たまにはゆっくり過ごしたりと，健康に過ごせる工夫をしていきましょう。

今月の目標

規則正しい生活をしよう！　けがのないように生活をしよう！

規則正しい生活をしよう！

早寝早起きはできていますか？ 昼夜逆転はしていませんか？ ３食食べていますか？
夏休みモードから学校モードに切り替えよう！



✿✿✿ ９月の予定 ✿✿✿

月日	内容	対象者
9/1（火）	身体計測	1.2.3 年
9/2（水）	身体計測	4.5 年
9/3（木）	身体計測	6 年・さくら学級

身体計測があります！
髪の毛を結ぶ高さに注意する。
頭の上に結んであると，正確に身長を測ることができません。

【保護者の皆様】

欠席や遅刻，早退の関係で，対象者の学年に実施ができなくても，他の日時で身体計測を行いますので，ご安心ください。

身体計測終了しましたら，「身体計測結果

9月9日は救急の日！
クイズに正解できるかな！？

Q１ 鼻血の手当で正しいのは？
① 鼻をつまんでうつむく
② 顔を上に向ける
③ 首の後ろをたたく

Q２ バスケットボールをしていたら，
突き指をしました。 どうしたらいい？
① ひっぱる　②ふる　③冷やす

Q３ 救急車を呼ぶときの電話番号は？
①110　②１１７　③１１９

Q４ 家にいるときに地震が起こったら，
机の下にもぐりこむ。

〇か×か

AEDを知っていますか？

- AEDは，心臓が正常に動かなくなった人を助けるための機械であること。
- 電気ショックで心臓を助けること。
- 誰でも使えること。
- もしもの時に備えて，設置場所を知っておくことが大切です。

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。事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき，その場に居合わせた人が，**心肺蘇生＜胸骨圧迫とAED＞**を行うことで，命を救える確率が大きく上がります。

自分でできるけがの手当て　～ 学校でも実践してみよう ～

✿ころんですりむいた → 水で洗い流すことが大切！傷口に入った砂をきれいに洗い流しましょう。きれいに洗ってから保健室にきてね。



✿はなぢがでた → 上を向きません。下を向いて鼻の付け根をつまみます。それでも止まらない場合は，鼻の付け根を冷やすことも有効です。



✿やけどをした → まずは冷やすことが大切です。水ぶくれができたとしても，つぶさないことが大切です。つぶすとつぶしたところからばい菌が入ってしまいます。

