

保健だより

すくすく



※^{ひと}うちの^{いっしょ}人と^よ一緒に読んでね♪

令和6年9月 大牧小学校 保健室

2学期がスタートしました。夏休み中に、心とからだをゆっくり休めることはできましたか？夏の暑さでたまった疲れやストレス、生活リズムの乱れなどが大きなケガや病気につながることもあります。9月も暑くなることが予想されます。引き続き、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、水分補給をしながら、暑さに負けない体をつくりましょう。

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝 10 分早く
おきてみる



朝、バタバタしないよう
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても
便座にすわってみる



睡眠時間は大事
夜は早く寝る

熱中症は100%予防できる唯一の病気です!

～熱中症予防のための3大要素～

①早寝早起き

規則正しい生活リズムを保つことで、体温調節機能が向上します。

②朝ごはん

朝食をしっかり摂ることで、体力が維持され、暑さに負けにくくなります。

③水分補給

こまめに水分を摂ることが大切です。水筒は毎日洗ってきましょうね。



【保護者へお願い】

学校では、研修・児童の健康観察・WBGT 指数の確認・ミスト設置などさまざまな対策を講じていますが、その日の体調や生活習慣の乱れが大きく影響します。生活習慣を整えていただくこと、お子様を送り出す前に、健康観察をしっかりすることにご協力ください。



←保健委員会の児童がポスター・
掲示物を作成しました。
昇降口に掲示してあります。

児童がWBGTを自分で確認し、リスク
管理ができる児童に育っています。→



がつ ほけんもくひょう よぼう
8・9月の保健目標「けがを予防しよう」

1学期は、ろうかや教室でふざけたことで、けがをして保健室に来室する人がいました。

これは、**ルールとマナーを守る**ことで、予防することができたケガです。

校庭で遊んでいたり、運動をしていたりして、けがをしてしまった場合は、まず自分でできる手当をしてから保健室に来るようにしましょう！！

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!

<p>● すりきず</p>  <p>きず口の汚れを 水道の水で洗い 流す</p>	<p>● きりきず</p>  <p>血が出ているところ をキレイなハンカチ で押さえる</p>	<p>● 鼻血</p>  <p>うつぶいて小鼻を ギュッとつまむ</p>	<p>● やけど</p>  <p>すぐに水道の水 でよく冷やす</p>
--	---	---	---



AEDは、けいれんをおこして血液を送れなくなった心臓に、電気ショックを与えて、正常な心臓のリズムに戻すための医療用の機械です。

大牧小学校では、心肺蘇生法および、AED使用、エピペン使用に関する職員研修を行っています。

大牧小学校のAEDは、保健室前と体育館前に設置してあります。学校はもちろん、普段よく行く場所の設置状況をあらためて確認してみましょう。

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。これを機に、ケガ・病気の手当てや防災について、お家でも話し合っておくとよいですね。



**☆2学期 身体計測と
保健教育☆**

2学期に入り、身体計測（身長・体重計測）と保健教育を実施しています。

「AEDの機能と設置場所」等について学んでいます。掲示物も作成したので、楽しみながら学習したことを生活の中で生かしてくれると嬉しいです。

胸骨圧迫とAEDによる心肺蘇生を楽しく学ぶことができる講習会が開催されます。ぜひ！ ↓↓

さいたま PUSH 講習会 参加者募集
 【親子で・友達と一緒に学ぶ救命講習会】
 日時：令和6年9月8日（日）
 場所：さいたま市立中央図書館（浦和PARCO 8階）
 参加費：無料



▼申し込みはこちら

