

ほけんだより えが お

ほけんもくひょう

◆ 9月の保健目標 ◆

きそく正しい生活をしよう けがをふせごう



2学期がスタートしましたね。生活のリズムはもどりましたか？

「まだ朝がおきられなくてつらい」「勉強のやる気が出ないな～」という人も



いると思います。そんな時は「いきなり全カスタート！」よりも「小さくスタート♪」
がおすすめです。☆朝10分早く起きてみる。 ☆1日1回深呼吸をする。

☆家で3分だけ机にむかって勉強してみる。など・・・

それだけでも心のエンジンは少しずつ動き出します。ゆっくり自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう！



9月9日は「きゅうきゅう」と読めることから「救急の日」となっています。ケガをした人や、急に病気になった人を助けることの大切さをみんなに知ってもらおう日です。自分ができる「人を助ける行動」はどんなことがあるか、この機会に考えてみましょう。



99クイズ「こんなときどうする？」

【第1問】
人がたおれた時に使う
AEDという機械
佐志小ではどこにある？

【第2問】
学校に救急車がきた！
①気になるから見に行く
②そばに近寄らない

【第3問】
近くにいる人が具合悪そう…
①知らないふりをする
②大人の人に知らせる

応急手当

ほうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

すぐに正しい手当をすれば、細菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどとすると、もっとひどくなってしまうことも。

だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で応急手当を学んでおきましょう。



こたえは
うらめんを
見てね！

99クイズ「こんなときどうする？」 ことえ

【第1問のことえ】 体育館トイレ前の通路

右の写真がAED（エーイーディー）という機械です。 →

人が倒れて声かけにも反応がないくらい具合が悪い状態のときに

心そうの状態を調べて、正しく動くようにショックをあたえる

ために使います。学校だけではなく地域の公民館、ショッピング

センター、病院など人が集まる場所に置いてあることが多いです。

子どもが使うことは難しいですが、場所を知っておくと大人の人に知らせることができますね。



【第2問のことえ】 ②そばに近寄らない！ 見に行かない！

大きなけがや病気の人が発生したときに、救急車が学校にくることもあります。友だちが心配だったり何をしているのか見たいという気持ちはわかりますが、見物の人が集まってしまうと応急手当や現場確認のじゃまになったり、救急車がすぐに出発できない状態になってしまいます。周りの先生の話をよく聞いて行動しましょう。



【第3問のことえ】 ②大人の人に知らせる

学校や家庭でも、周りの人の様子がいつもとちがう、具合が悪そうにしている

と気づいた時は、①大丈夫？と声をかける ②近くにいる大人に知らせることが

大切です。早く気づいて対応をすることで、体の状態が悪くなるのを防ぎます。



← 「命をつなぐバトン～わたしが最初の救急隊～」 学校保健ポータルサイト参照
小学生向けに作られた動画です。身近な人に起こった命の危険に対して何ができるのか、わかりやすくまとめてあるので見てみてくださいね。



保健室からのお知らせ

▶ 全学年対象に発育測定を行っています。

今週から来週にかけて、クラスごとに発育測定を実施しています。測定の終わったクラスから結果のお知らせを配布します。昨年、今年度4月の測定結果も一緒に載せています。ご家庭でも発育状態の確認にお役立てください。お子さまの成長で気になる点がございましたら、いつでもご相談ください。

▶ 伝染性紅斑(りんご病)にご注意ください。

佐賀県内でも流行発生警報が出されるほど、例年に比べ感染者が大幅に増加しています。乳幼児に多い感染症ですが、風邪症状にも似ていますので十分ご注意ください。

厚生労働省HP（伝染性紅斑） →

