



さくら小学校 R8.9月号 保健室 No.5

9月の健康目標

いよいよ新学期がスタートしました。運動会の練習が始まります。
睡眠不足、朝ごはんを食べていない人は熱中症になりやすいです。
ごはんやパンに卵やハム、納豆、牛乳などのタンパク質を加えて元気にスタートさせてください。

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

抜け出せ! 夏休みモード



夏休みモードからが学校モードに戻していきましょう。早寝早起きのリズムをつくるために早く起きましょう。カーテンを開けて日光を浴びるといいですよ。

8月31日(月) 発育測定 2年生
9月 1日(火) // 1年生 ・こすもす
3日(木) // 3年生
7日(月) // 4年生
8日(火) // 5年生
9日(水) // 6年生

24日(木) 学校保健委員会 13:10~14:10

★本年度から大空クリニックの江原先生が学校医になりました。
児童保健委員会の発表・学校医の先生の講話等を予定していますので、多くの保護者の方の参観・参加をお待ちしています。



9月の衛生検査

1日(火)
ハンカチ・歯ブラシ
忘れずに!

6年生 薬物乱用防止教室(学校保健委員会)

学校薬剤師の関谷先生に講師を依頼し、薬物乱用防止教室を開催いたしました。

【子供たちの感想】 子どもたちは熱心にメモをとっていました

- ・大麻や麻薬などが薬物だと思っていたけど、たばこやお酒も未成年のわたしたちは薬物乱用になることがわかりました。
- ・たばこを吸うと肺が真っ黒になってしまうことや、脳が縮んでしまうことがわかりました。煙には、200種類の有害物質があって、ガンにもなりやすいことがわかりました。たばこの煙は、自分だけでなく周りの人の方に害が大きいことが印象に残りました。たばこの煙を吸わないようにします。
- ・薬は、自分で治す力(自然治癒力)をサポートするためであると知りました。飲む時は、決められた量・時間を守ります。
- ・ノンアルコールのお酒にもアルコールが1%未満は入っていました。薬物乱用になると聞いてびっくりしました。成長が止まってしまうので、絶対に飲みません。
- ・薬物の誘いは、「友人が1位」と聞いてびっくりしました。誘われても絶対に「やらない」と断わります。勇気を持った人になりたいと思いました。



打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるようにならう
おう きゅう て あて
応急手当

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷



傷口を水で洗い、

清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす



おともだちが突然たおれたら... どうしたらいいかな？

小学校向け

はじめに

- ① 大丈夫？と声をかける
体を軽くたたいて呼びかける



反応がないときは

- ② 大きな声で先生や近くの人を呼ぶ



できるときは

- ③ 119番に通報し、救急車を呼ぶ。AEDを持ってくるようたのむ。
④ 先生や近くの人への指示に従って胸骨圧迫をする。



AEDがどこにあるか調べてみましょう。

- ① 学校
② 家の近く
③ その他(通学路、図書館、おうちの近く、よく行くお店など)



JAPAN SPORT COUNCIL

日本スポーツ振興センター

学校安全部

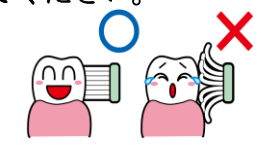
<https://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

おうちの方へお願いとお知らせ

まだまだ暑い日が続きます。家庭での生活から学校生活が始まり、お子さんの体は、大変疲れると思います。

そこで、部屋を暗くする、テレビを消す等、お子さんが早く就寝できるようにご家族のご協力をお願いします。

- ★ハンカチや汗ふき用のタオルを持参してください。
- ★水分補給のため、大きめの水筒を用意してください。
- ★歯ブラシの毛先が開いていませんか。
毛先が開いていてはきれいになりませんので、歯ブラシの点検をお願いします。



朝がニガテ

生活リズムがズレてしまった？
元々体内時計は25時間。生活リズムはすれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



スッキリ起きられない

よくねむれていないのかも？
眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



のはどうして？

体質や病気が原因のことも生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になる人は保健室でも相談に乗りますよ。

2学期元気にスタートするために

病院に行って治療をしましょう！

受診のすすめをもらった人は、

夏休み中に受診できましたか。



① 体育館

② 職員室外(校庭側)

さくら小のAEDの場所を覚えておいてね！



教職員AED・心肺蘇生法研修