

2学期がスタートしました。2学期は宿泊学習や修学旅行、くわとくまつりなど、たくさんの行事が待っていますよ。行事を楽しむためにも体調管理はとても大切です。夏休みの間、夜更かしていた人も生活リズムを学校モードに戻していきましょう。9月になってもまだまだ暑い日が続きますので、引き続き熱中症にも注意し、元気に過ごしましょうね。

9月の保健目標

けがを予防しよう



あわてているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っているとき注意が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

ケガを予防するためにできることは……

- まわりをよく見てみよう ●まわりの音をよく聞いてみよう
- 何をしたらどんなことが起こりそうか、考えてみよう
- 夜はしっかり眠ろう ●あわてないでいいように、時間を守ろう
- 靴のサイズが足に合っているかチェックしてみよう
- 爪が長くないかチェックしてみよう



それでもケガをしてしまったら・・・↓↓

ケガが早く治ったのはなぜ??

運動場で遊んでいる時、転んでひざをすりむいた

↓

OK! そのまま遊び続けた

NG...

傷口の砂や石をはらって、水道水でよく洗い流した

ワンポイントチェック

すぐに傷口を洗うとばい菌の感染を防いで、きれいに治ったね

お湯にさわってやけどをした

↓

OK! やけどしたところをなめた

NG...

痛みが引くまで水で冷やした

ワンポイントチェック

皮膚の熱を早く下げると、跡も残りにくいね

放課後、走っていて足をひねった

↓

OK! ぐりに動かさず保健室へ。固定して、水でよく冷やした

NG...

ワンポイントチェック

なんぞの応急手当の基本『安静・冷やす・固定』で痛みが軽くなるよ

9月の保健行事

○ 身体測定・エチケツトチェック

3日(火) 中学部

4日(木) 高等部

5日(金) 小学部



○ 行事前健康診断

10日(金)

【対象】

高等部1年生・・・宿泊学習前検診

中学部3年生、小学部6年生・・・修学旅行前検診

保護者の方へ

【専門医検診について】

10月24日(木)に予定していた専門医検診③は予約が全て埋まりましたので、受付は終了させていただきます。12月5日(木)の専門医検診④でお子さんの生活面や医療面について相談を希望される方は、なるべく早めにグループ担当までお知らせください。

【宿泊を伴う学習について】

検診当日はできるだけ欠席のないようにしてください。また、心配なことなどありましたら、早めに主治医・専門医に相談していただき、安心して行事に参加できるようにしてください。



※ 行事前健康診断を欠席された場合は、各自で主治医に参加の許可を受け、連絡帳にて結果をお知らせください。

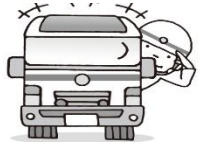
9月1日は防災の日

9月1日は防災の日でした。地震などの災害はいつ起こるかわかりません。家族で話し合い、いざという時のために備えましょう。また、自分にもできそうなことはないか、普段から考えておくといいですね。



救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所(住所)を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標(現在地を示す番号)や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢(何才くらいに見える)を伝えるのでも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくることがあります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを
上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。

日本全国AEDマップ

♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに
本校のAEDの場所は

じむしつまえ
事務室前

