

令和元年9月2日
高松小学校
保健室 No. 5

ほけんだより

あっという間に夏休みも終わり、2学期が始まりました。久しぶりに会った児童のみなさんの表情からは、夏休みを存分に楽しんだ様子がうかがえます。楽しかったこと、がんばったことをたくさん聞かせてもらいたいと思います。楽しかった夏の思い出を2学期のパワーにして、実りの多い秋にしてほしいと思います。

夏休み中ののんびりムードから早く抜け出して、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



おうちの方へ・・・

今年度から鹿嶋市では、小山記念病院と学校健康教育の連携に関する協定を結んでおり、児童生徒の健康教育や教職員の医療に関する資質の向上のため、講師を派遣してくださることになりました。さっそく、夏休みの間に、教職員も AED の講習を受けました。

心臓マッサージでは、思ったより体力がいることを実感した職員もいました。定期的に講習を受けることにより、知識の再確認を行うことができました。

3学期には、6年生を対象にがん教育講演会を予定しています。

9月の保健行事

3日(火) 体位測定【1・2・3年生】
 4日(水) 体位測定【4・5・6年生】
 ＊体操服で行います。体操服で登校してください。
 27日(金) 視覚検診【1年生】

健康カレンダーの提出ありがとうございました!

夏休みの宿題として、健康カレンダーをお願いしました。みなさんに提出していただいた健康カレンダーを見せてもらいました。夏休みも自分の決めた時間で規則正しい生活ができた人もいれば、ちょっと夜ふかししてしまい、生活リズムが乱れてしまった人と色々だったようです。

2学期も始まったので、夜ふかしをしていた人は、元気に過ごせるよう早ね早起きをして、生活リズムをととのえましょう。



AEDで命を守る



どんな人に使うの?

倒れて意識のない人に使います。

どこにあるの?

- 学校の中は **体育館**
- 駅、デパート、大型スーパーなどたくさんの人が集まる場所

使い方は? 音声メッセージに従います

- 1 電源を入れます(ふたを開けると電源が入るものも)。
- 2 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
- 3 AEDが電気ショックが必要かどうか判断します。
- 4 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。

2分毎に、電気ショックと胸骨圧迫をくり返します。

「電気ショックは不要」のメッセージが流れたら?

反応があれば、そのまま救急車を待ちます。反応がなければ、胸骨圧迫を続けます。

まだまだ熱中症に注意!



こんな症状がみられたら要注意!

- 手足がしびれる、足がつる ○めまい、ふらふらする
- 気持ち悪い、吐きそう ○からだがだるい
- 頭が痛い、がんがんする ○力が入らない、すわりこむ

そんな時には・・・

- ★涼しいところに連れていく
- ★服をゆるめる
- ★冷やす(脇・くび・足のつけね)

