



ほけんだより



夏休みは、元気に過ごせましたか。まだ暑い日が続きますので、「早寝・早起き・朝ご飯」プラス水分補給に気をつけながら2学期をスタートさせましょう。

身体計測のお知らせ

9/4 (月) 1, 2, 3年生

9/5 (火) 4, 5, 6年生

服装：夏型体育着（靴下は教室で脱ぐ）

※髪が長い場合は、下の方で結んでください。



忘れ物がないか確認をお願いします。

うわばき・すいとう・おはし・ハンカチ・ティッシュペーパー・予備のマスク等

※1学期、うわばき・おはしの忘れ物が多く貸出用が不足するときもありました。



9月9日は、救急の日です。1学期、「打撲・すり傷・捻挫等」のケガが大変多かったです。（1学期集計ケガ463件ほけんだより7月号掲載）ケガの予防についてお子さんと一緒に考えてみてください。



そのケガ、どうすれば防げた？



授業に遅れそうで走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていた、濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



打撲・ねんざ



冷やして安静にする

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

できるようになろう 応急手当

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



ケガをして保健室に来る時は教えてくださいね。

目にゴミ



こすらず水の中でパチパチする

せいけつ検査について

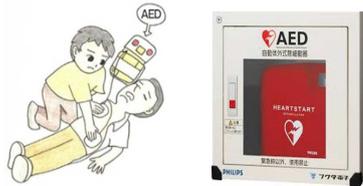


せいけつを心がけることは、身だしなみを整える「マナー」と、「病気から体を守る」目的があります。ハンカチとティッシュペーパーは、すぐに使えるように毎日持ち歩きましょう。2学期は、9月8日から毎週金曜日に実施します。クラス単位でのパーフェクトは、2クラスだけでした。1人ひとりが意識して忘れ物をしないようにしましょう。2学期も保健委員が放送で呼びかけをします。

**1学期せいけつ検査
パーフェクト賞
6-1・2-2
2回ありました。**

そばにいるあなたにしか救えない命があります

突然、目の前で倒れ、いつもと違う呼吸やけいれんをしている人は、心室細動（心臓の筋肉がブルブル震えている状態）を起こしていて、全身に血液を送り出せなくなっている状態です。心室細動を正常に戻すための、もっとも有効な方法とされている除細動（電気ショック）を、一般の人でも安心して簡単に行えるように設計された機器が**AED（自動体外式除細動器）**です。心室細動が起こって3分以内にAEDを行えば、命が助かる可能性が高くなります。倒れて反応がなかったらまず心肺停止を疑い、すぐに、胸骨圧迫（心臓マッサージ）とAEDを行います。葉鹿小のAEDが設置されている場所は… **1階の通級指導教室の前** です。もし、学校や地域で事故が発生した時は、急いで近くにいる大人にAEDの場所を教えて届けてあげてください。



ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと



救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…

ケガや病気の時、不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借ります。

文部科学省
「24時間子供SOSダイヤル」24時間対応
0120-0-78310

