



令和6年9月号
葉鹿小学校
保健室



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、こまめに水分補給を行い「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけながら2学期をスタートさせましょう。

身体計測のお知らせ(訂正)

9/10(火) 1, 2, 3年生

9/11(水) 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・おはし・ういとう・ハンカチ・ティッシュペーパー・予備のマスク等

※1学期は、うわばき・おはしの忘れ物

が多かったです。おはしは、毎日持って来ましょう。



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395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。



運動前にチェック!

ケガを防ごう!

爪は切っていますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。



朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性がります。



準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすいです。



前日はよく寝ましたか?

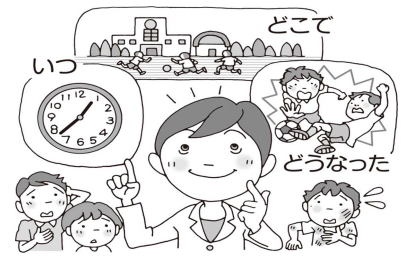
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすいです。



2学期も「せいけつ検査」を実施します

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6日(金)から実施します。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。





ケガをして保健室に来る時は教えてくださいね。



こすらず水の中でパチパチする

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。



たんこぶの中身は？

ゴツン! と頭をぶつけた時、ぼっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまんでいるもの、何か知っていますか？ 実は血です。頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつくとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。

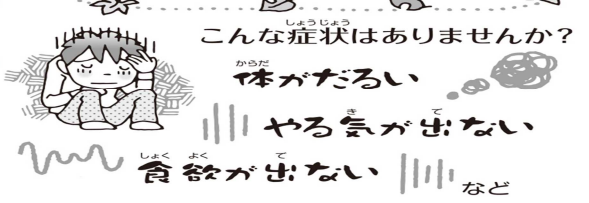


頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶができたときは保健室に来てください。



秋バテになっていませんか？



当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。

