

おうちの人といっしょに よみましょう

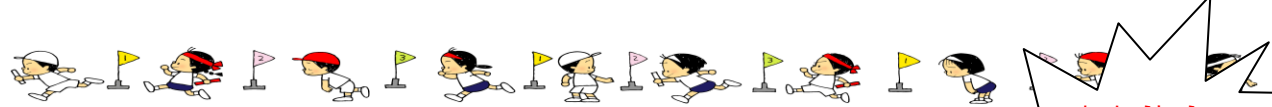


早寝・早起き・朝ごはん・笑顔
春日部市立牛島小学校 保健室
平成30年9月

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。一人一人の笑顔から、思い出に残る夏休みを過ごせたようにつながります。

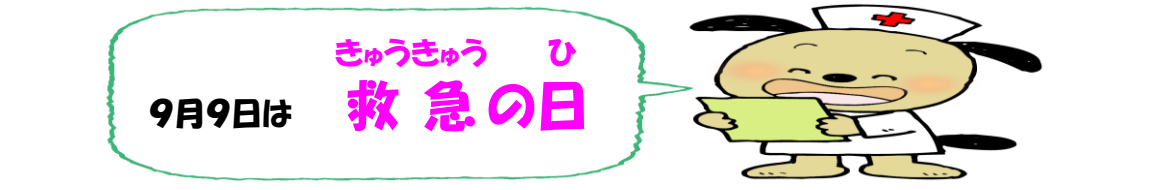
9月は運動会の練習など外でからだを動かすことも多くなります。まだまだ暑い日もあり熱中症にもなりやすく、夏の疲れも出てきて体調を崩しやすい時です。

早寝・早起き・朝ごはんで早く生活のリズムをとりもどし、2学期も健康にすごしましょう。



ケガを防ごう **うんどうかい れんしゅう はじ** **運動会の練習が始まります**

<p>● 早寝・早起きで 睡眠を十分にとりま し よう。</p>	<p>● 朝ごはんを 必ず食べましよう。</p>	<p>● 汗のしまつ・うがい・手洗いを 忘れず に しましよう。</p>
<p>● 準備運動をしっかりと やりましよう。</p>	<p>● 手・足のつめを 切っておきましよう。</p>	<p>● からだの調子が悪 いときは 無理をしないで、見学しまし よう。</p>



「応急手当てMINI BOOK」の作り方
①外枠にぞつて切り取り、まん中
で切り離す。
②印刷面を外側
にして貼り合
わせる。
③じゃばら状に
折りたためば
完成!

<p>心肺蘇生法</p> <p>● 心臓マッサージ (胸骨圧迫) 胸のまん中の硬い部分 (胸骨) に、両方の手のひらを重ねて強く押す。</p> <p>1分間に100回のペースで、強く、速く、絶え間なく</p> <p>● 人工呼吸 (省略してもよい) 約1秒かけて、胸が少し上がる程度に息を吹き込む。</p>	<p>救急車を呼ぶときは 119</p> <p>①「火事」か「救急」か ②「事故」か「急病」か ③住所や目印になる建物 (住所は、市町村名から伝える) ④現場の状況 (病人やけが人の数、状態など)</p> <p>★応急手当てなどについて係員の指示があるときは、それに従って行動します。</p>	<p>災害用伝言ダイヤル 171</p> <p>メッセージを録音するとき 171+1+ [相手の電話番号] メッセージを再生するとき 171+2+ [相手の電話番号]</p> <p>★30秒分のメッセージが録音できます。 ★携帯電話やPHS、公衆電話からも利用できます。</p>	<p>携帯版</p> <p>応急手当て MINI BOOK</p> <p>応急手当ての後は、症状に応じて、医療機関を受診してください。</p> <table border="1"> <tr> <td>名前</td> <td>血液型</td> </tr> <tr> <td colspan="2">連絡先TEL</td> </tr> </table>	名前	血液型	連絡先TEL					
名前	血液型										
連絡先TEL											
<p>出血を止めるとき 傷口に、ハンカチやタオルを当て、しっかりと押さえます。(5~10分間ぐらい)</p> <p>★出血の量が多いときは、ビニール袋などを使って、血液に直接触れないようにするとよいでしょう。</p>	<p>やけどをしたとき</p> <p>①できるだけ急いで、痛みがおさまるまで、流水で冷やします。</p> <p>②清潔なガーゼでおおいます。</p> <p>★細菌が入るのを防ぐため、水ぶくれは破らないこと。</p>	<p>R・I・C・E 突き指・打撲の手当ての基本</p> <table border="1"> <tr> <td>Rest 動かさない</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ice 冷やす</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Compression 押さえる</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Elevation 高く挙げる</td> <td></td> </tr> </table> <p>炎症の拡大を防ぐ はれを抑える</p>	Rest 動かさない		Ice 冷やす		Compression 押さえる		Elevation 高く挙げる		<p>皮膚に薬品がついたとき すぐに、大量の水でよく洗い流します。</p> <p>動物にかまれたとき せっけんを使って、傷口のまわりをよく洗います。</p> <p>★応急手当ての後、必ず医療機関を受診しましょう。</p>
Rest 動かさない											
Ice 冷やす											
Compression 押さえる											
Elevation 高く挙げる											

保護者の皆様へ

- 運動会の練習が始まります。まだ蒸し暑い日が多く、夏の疲れと重なり、思わぬ怪我をしてしまうことがあります。ご家庭でもお子様の健康状態をみていただき、疲れているようでしたら早めに休養をとるようにお願いします。
- テレビやゲームに依存傾向の強い子は、規範意識が低下したり心の調節ができなくなったりする傾向がみられるということです。秋の夜長はノーテレビ・ノーゲームデーを設け、家族でゆっくりする時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか？

ほけんぎょうじ 9月の保健行事

4日(火)	発育測定	4~6年生
5日(水)	〃	1~3年生、5・6くみ

感染症・食中毒にも注意!

感染症・食中毒が発生しやすい時です。手洗い・うがい・睡眠で防ぎましよう。

