

9月のほけんだより

舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和5年8月31日 発行

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは、楽しく過ごすことができましたか？
みなさんの元気な姿を見ることができてうれしいです。9月もまだまだ暑い日が続きます。熱中症対策を十分に行いながら、みんなで運動会練習をがんばっていきましょう！



「リズムある生活」が始まります！

期間：9月5日（火）から9月11日（月）

夏休み中に、生活リズムがくずれてしまっている人はいませんか？生活リズムがくずれてしまうと、疲れやすくなったり授業中に眠たくなったりしてしまいます。夏休みの生活から2学期の生活へ切り替えられるように、「リズムある生活」を通して、生活リズムを取り戻していきましょう！



☆切り替えの3ステップ☆

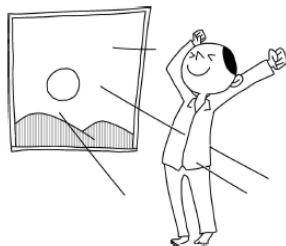
ステップ1

夜ふかしせずに、
早めに寝よう！



ステップ2

朝おきたら、
朝日を浴びよう！



ステップ3

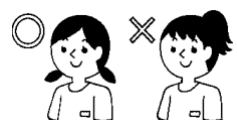
朝ごはんを
しっかり食べよう！

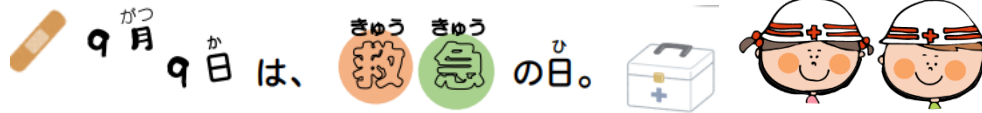


9月の予定

検査日	検査項目	対象学年	気をつけること
1日（金）	二測定	1・2・3年生	体そう服を忘れずに
4日（月）		4・5・6年生・海	持って来ましょう。

検査の日は、頭の上が
ふくらんでいない髪型
にしてください。





9月9日は、「99」のごろ合わせで、「救急の日」と言います。今から、41年前の1982年に決められた、「救急について知ろう！」という日です。

救急ってなんだろう？

救急とは、「急」に大変なことが起こった時に、それを「救う」こと。特に、急に病気になった人やけがをした人に痛みや、つらい気持ちを軽くしてあげたり、けががひどくならないように手当てをしてあげたりすることです、（応急手当と言います。）



Pロテクト
Protect
(保護)
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rレスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

Iアイス
Ice
(冷却)
氷で患部を冷やす



運動中に打撲やねんざなどのけがをしたとき、どうすれば良いか知っていますか？的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。

Cコンプレッション
Compression
(圧迫) 患部を圧迫する



Eエレベーション
Elevation (挙上)
患部を心臓より高い位置に保つ

Sサポート
Support (固定)
もしくは **Stabilization** (安定)
患部を固定して安定させる

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



心 肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%※1。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50%※2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。



吉原小学校のAEDは、1階昇降口にあります！！

（竹馬の横にある白い棚の中に入っています。）

いざという時のために、自分でも確認しておきましょう。

