

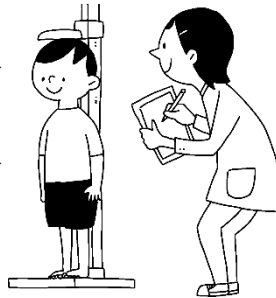
ほけんだより 9月

H30.9.1 徳島文理小学校 保健室

猛暑日の続いた夏休みでしたが、心も体もしっかり休めることができましたでしょうか。
 2学期開始のこの時期は、夏の疲れがあること、朝夕の気温差が出てくること、運動会の練習が始まることなどから、疲れやすく、体調を崩しやすくなっています。
 早寝早起きなど生活リズムを整えて、しっかり体調管理をしてください。

9月の身体計測スケジュール

9/3 (月)	1校時…5年1組	2校時…5年2組	3校時…2年1組	4校時…2年2組
	5校時…4年2組	6校時…4年1組		
9/4 (火)	3校時…3年1組	4校時…3年2組	6校時…6年2組	
9/5 (水)	1校時…1年2組	3校時…6年1組	4校時…1年1組	



♪ 生活リズムを見直しましょう♪

夏休みが終わり、学校での生活が始まります。生活習慣が乱れてしまった人は、少しずつ直していきましょう。

早起き・早寝をする



朝ごはんを食べる



外遊びをする

まだまだ暑いので、帽子、こまめな水分補給・休憩を忘れずに！



9/9 は救急の日

救急クイズ

次のうち、正しいのはどちらでしょう？

Q.倒れている人を見かけたら…

A ゆさぶって起こす

B 声をかけて意識があるか確認する

正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

Q.119番通報をしたら…

A 落ち着いてゆっくり話す

B 急いで早口で話す

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。現在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。

痛っ！ が大きなケガを防いでできる？

指を切った瞬間に「痛っ！」と手を止めたり、熱いものに触った瞬間に「熱っ！」と手を引っ込めたり。この「痛っ！」や「熱っ！」が、もしなかったとしたら…？

痛い、とか熱いを感じる場所は、皮ふに点々と散らばっています。この皮ふの感覚は信号となって、神経⇒脊髄⇒脳へと届けられ、ここで「痛い」とか「熱い」と認識されます。

さらに信号の中には、神経⇒脊髄⇒運動神経とたどるものがあります。これだと脳に行く前に脊髄から筋肉にダイレクトに指令が行くので、すばやく手を引っ込められるのです。「痛っ！」や「熱っ！」がなかったら大ケガや大やけどになってしまうかもしれませんね。

運動会前の足元チェック

サイズが合っていないくつを履いていませんか？ くつがケガの原因になることもあります。自分の足元、早めにチェックしておきましょう。

くつひもはほどけていませんか？ ちぎれそうになっていませんか？

つま先がくつの先端にぶつかっていませんか？ きつくはないですか？

くつの表面がすり切れたり穴が開いたりしていませんか？

くつ底がすり減って滑りやすくなっていませんか？

ケガ予防も走る準備も万全に。当日は救護席から応援しています。ガンバレ！

非常用持出袋の中身は？

9月1日は防災の日。避難の時に持ち出す「非常用持出袋」は用意できていますか？ 玄関か家の出入り口に近い場所に常に置いておきましょう。

＜非常用持出袋の中身＞

- 貴重品類** 公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など
- 避難用具** 懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池も忘れずに
- 生活用品** 毛布や軍手、缶切りやライターその他、携帯用トイレやカイロも役立ちます
- 救急用具** 絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など。処方箋の控えもあると安心です
- 非常食品** 缶詰、飲料水など最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です
- 衣料品** 下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具も役立ちます

(消防庁 非常用持出品チェックシートより)