

ほけんだより 9月

川口市立十二月田小学校 保健室
平成30年9月3日 発行

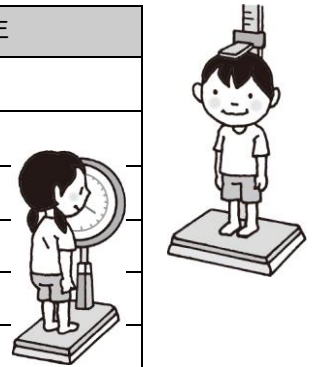
2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要です。夏休み中は、早ね・早おき・朝ごはん・朝うんちの生活リズムを守って過ごせましたか？リズムが崩れてしまった人は、朝、太陽の光を浴び、朝ごはんをしっかりと食べて登校してくださいね。



9月の健診日程

日にち	検査内容	対象学年
9月 5日(水)	発育測定	5・6年生
6日(木)	発育測定	1・2年生
7日(金)	発育測定	3・4年生
11日(火)	歯科健診(午後)	3・4年生
13日(木)	歯科健診	1・2年生
20日(木)	歯科健診	5・6年生

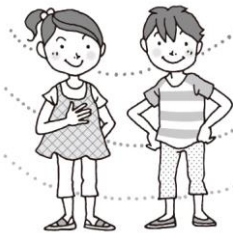
*発育測定は、体育着で行います。女の子は髪を低い位置で結びましょう。
*歯科健診の前は歯みがき・うがいをよくしましょう。



※フッ化物洗口は9月4日(火)から行います。給食も始まりますので、歯ブラシ・コップを忘れずに持ってきてきましょう。

まだまだ暑い日が続きます!

今年の夏は例年以上の猛暑でした。総務省消防庁の調査によると、7月16日～8月5日の間に熱中症で搬送された人の人数は全国で49,943人だったそうです。この数は昨年と同じ時期と比べて、約2.8倍です。とくに、埼玉県や東京都、神奈川県など関東地方での搬送が多かったようです。夏休みは終わりましたが、9月の上旬までは暑い日が続くと予想されています。外出するときは帽子をかぶり、こまめに水分をとりましょう。また、気温や湿度が高いときは、なるべく運動を控えてください。何事も予防が大切です。熱中症にならないように、自分で工夫をして予防に努めましょう。



命をつなぐために 私たちにもできることがあります

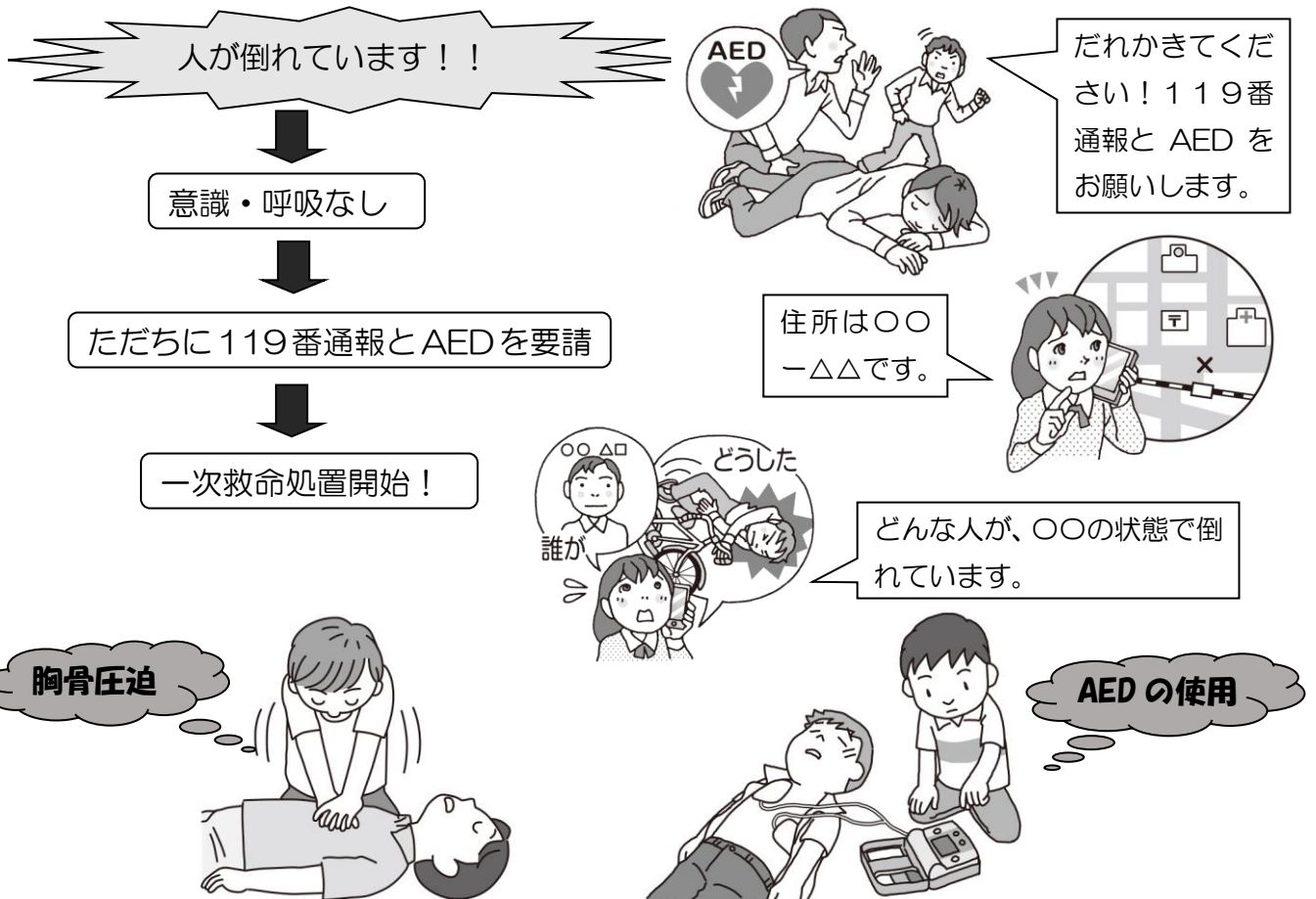
一次救命処置



人が倒れていたり苦しんでいたりするのを見かけたとき、あなたは何ができますか？心配だけどどうしていいのかわからず、声をかけられないかもしれません。そんなとき、苦しんでいる人を助けたいという優しい想いを、少しの勇気で行動に移してほしいのです。

一次救命処置とは、心肺蘇生と AED を使用することです。倒れている人の意識や反応、呼吸がない場合は、すぐに 119 番通報と一次救命処置が必要です。小学生の皆さんは、携帯電話をもっていないかもしれません。そんなときは、「誰か来てください！」と大きな声を出し、大人を呼びましょう。

十二月田小学校には AED が 2 台あります。1 台は保健室の前、もう一台は職員室にあり、みなさんが体育の授業やパワーアップタイムをしているときに、校庭や体育館へ持っていきます。AED は、正しいリズムで動かなくなってしまった心臓を、元に戻す機械で人の命を救ってくれる大切なものです。駅やスーパー、コンビニなどいろいろなところにあります。探してみてくださいね。



胸の中心を 強く! 速く! 絶え間なく!
両手を重ねて押します。
ポイントは1分間に100~120回の
速さで、胸が5cm沈むくらいの強さで押
すことです。

電源を入れるとアナウンスが流れます。機
械の指示に従って、操作しましょう。
※救急車が到着するまで、一度貼った電極
パッドははがしません。