

ほけんだより No.9

令和4年9月1日 岩国市立美和東小学校 保健室



2学期が始まりました。みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？ まだまだ暑い日が続くので、汗をふくための清潔なハンカチを忘れないようにしましょう。また、水分補給のために、水とうを忘れないようにしましょう。

9月の保健目標

けがを防ごう・生活リズムを整えよう

保護者の方へ



「治療プリント」の提出をお願いします！

夏休み中、治療が進みましたか？

むし歯などの治療をした方は、治療のプリントを出してください。よろしくお願いします。

なお、プリントをなくされた方は、保健室までご連絡ください。いつでも発行します。

～運動会にむけてのお願い～

水とう



まだまだ暑いですが、多めにお茶を持ってきましょう。利尿作用がなく、ミネラル補給ができる麦茶がおすすめです。熱中症予防のために、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。

すいみん

夜、眠っている間に成長ホルモンが出て、筋肉をなおしたり、脳の疲れをとったりします。早く休みましょう。

朝ごはん

朝食を食べることで、脳も体も目覚めます。昼までのエネルギーをしっかりとってきましょう。



ぼうし

熱中症、紫外線予防に、ぼうしを忘れずにかぶりましょう。

タオル

汗で体が冷えると体調を崩すもとになります。また、汗を放っておくと、体がベタベタして不快になります。汗をかいたら、きちんとふきましょう。

必要なのは知識と勇気！ バイスタンダー

目の前でとつぜん人が倒れた、交通事故が起こった…。そんな現場にいられた人のことを、救急救命用語で「バイスタンダー」といいます。直訳すると「傍観者」。でも見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の命を救えるかもしれません。



救急車が到着するまでにかかる時間は平均8.7分です（※令和2年版「救急・救助の状況」消防庁より）。その間にも倒れている人が助かる可能性はどんどん低くなっていきます。でも、バイスタンダーが胸骨圧迫や、AEDなどの応急手当を行えば、命を救える可能性が約2倍になるといわれているのです。

誰がいつどこでバイスタンダーとなるか分かりません。いざというときのために、応急手当の知識をもっておくことが大切なのです。



1学期に5、6年生は

救急法講習会を行いました！



胸骨圧迫は、
「強く 速く
絶え間なく」

