

保健だより

下阿多古小学校
令和6年9月号

今年の夏休みも暑い日が続きましたね。病気やけがなく夏休みを送ることができたでしょうか？

2学期もまだまだ、暑い日が続きそうです。体調管理に気を付けて早く学校の生活リズムにもどしていきましょう。早寝、早起き、朝ごはんを心がけて2学期も元気に過ごしましょう。



9月の保健目標 けがを防ごう 命を大切にしよう

☆ 夏休み気分を引きずって、睡眠不足や朝ごはん抜きなど、不規則な生活が続くと思わぬけがにつながります。まずは生活リズムを整えましょう。



9月の保健行事



3日(火) 身体測定・健康安全の日

- ・9月の身長体重の測定と睡眠についての指導を行います。
- ・生活習慣チェックと保護者サインをして健康手帳を提出してください。

13日(金) 学校保健委員会(5校時)

- ・5、6年生を対象に実施します。講師はスクールカウンセラーです。
- テーマ「気持ちって何だろう? ～気持ちについてみんなで考えよう～」

修学旅行説明会(6校時、6年生対象)

20日(金) 栄養教諭出前授業(3校時)

- ・2年生を対象に実施します。講師は光明小の栄養教諭の先生です。

※ 夏休み中に、傷病で長期通院や入院するなどして、2学期以降、学校生活で健康上の配慮が必要になった場合は、担任または養護教諭に配慮事項をお知らせください。

※ 6年生は、修学旅行関係の提出物があります。期日までに提出をお願いします。

けがや病気的时候は、できるだけ正確に伝えましょう!

けがの場合

「いつ」(例: ^{ひるやす}昼休み)

「どこで」(例: ^{うんどうじょう}運動場で)

「何を^{なに}していて」(例: おにごっこをしていて) 「どんな^{かん}感じ」(例: チクチク^{いた}痛む)

「どんなふうになったのか」



病気の場合

「いつから」(例: 2時間^{じかんめ}目から)

「どこが」(例: おなか^{はら}が)

～きちんと伝えられると正しい手当てができて、
早く痛みや不安をやわらげることができます～

(例: 転^{ころ}んでひざをすりむいた)

けがをしてしまったときは

軽いけがのとき

自分でできる手当^{てあて}をしてから保健室^{ほけんしつ}へ行きましょう。手当^{てあて}の仕方がわからないときは、大人^{おとな}に知らせましょう。

すり傷・切り傷:

水道の水でよごれを洗い流し、清潔なハンカチなどで強くおさえて止血する。

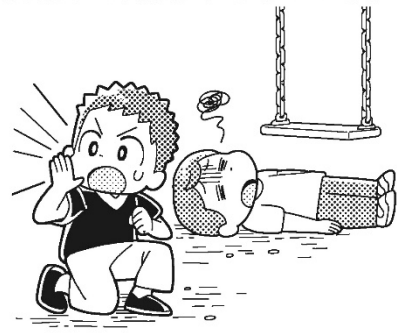
打ぼく・ねんざ:

痛む部分を水や氷などで冷やし、動かさないようにする。



頭を打ったときや大けがのとき

動かさないようにして、すぐに大人^{おとな}を呼びます。近くに大人^{おとな}がいないときは、119番^{ばん}に通報^{つうほう}して、救急車^{きゅうきゅうしゃ}を呼びます。



© 少年写真新聞社 2024

9月9日は「救急の日」 救急車の呼び方を覚えておこ

～いざというときのために、家族で一緒に確認しておきましょう～

緊急!

でも

正確に!

119

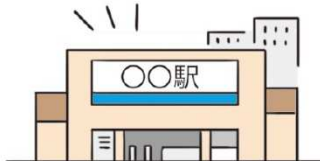
救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、現在地
(近くで目標になりそうな建物なども)、
かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでに
やるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況
(どんな容体か、それまでの手当て、
持病があれば病名など)をくわしく伝える



火事ですか、
救急ですか

救急です!
〇〇駅の前で...



携帯電話・スマホから通報したときは...

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない

に伝えることで、適切な対応につながり、それだけ早く回復ができます。