

ほけんだより がつ 9月

令和元年9月3日

練馬区立北町西小学校
校長 吉川 文章

9月も元気に！

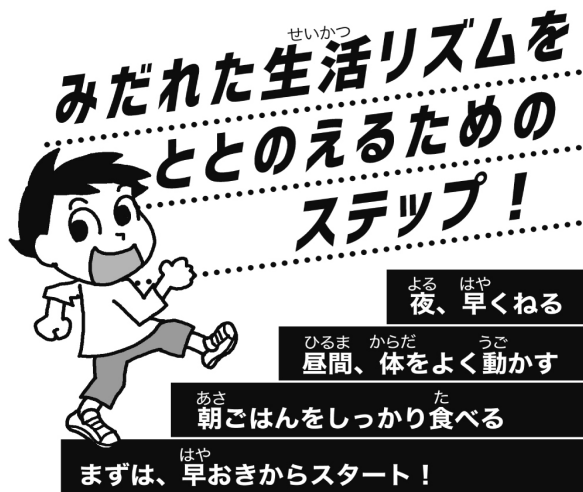
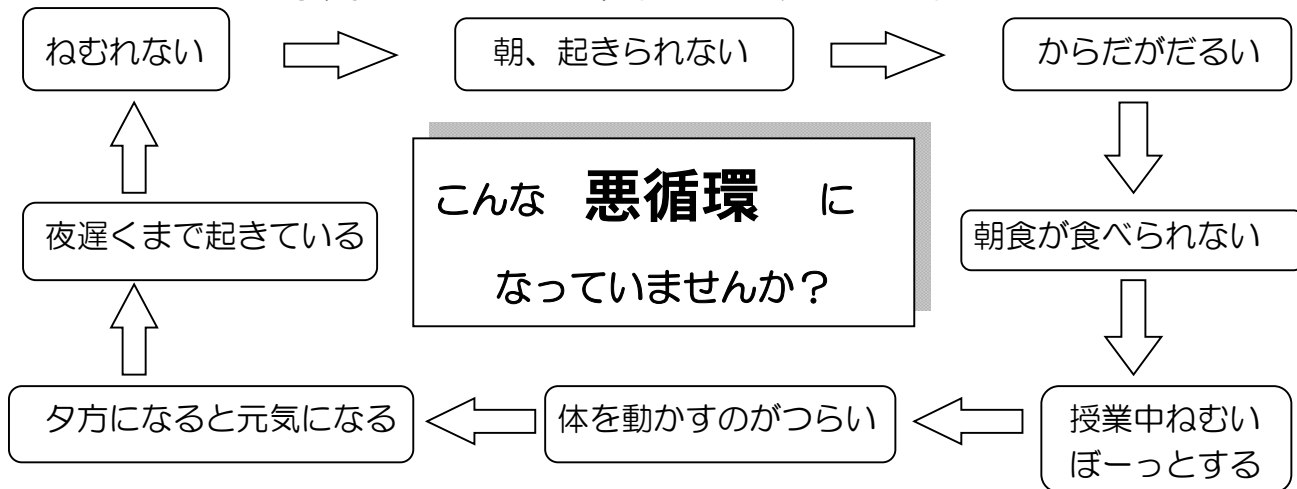
2学期がスタートしました。今年の夏は猛暑が続きました。夏の高校野球では、今年から開会式に水分補給タイムがありました。まだまだ残暑が続きそうです。熱中症の注意も必要です。

水分補給のルールは「のどがかわく前に」「コップ1杯を目安に」「水やお茶など糖分の少ないものを」飲むことです。学校では、「休み時間ごと『ゴク、ゴク、ゴク』と、3くち飲むといいよ！」と声をかけています。これがだいたいコップに軽く1杯分になるそうです。

睡眠不足や朝食抜き、下痢などの体調不良が原因で熱中症になることもあります。体調を整えて2学期も元気に過ごしてほしいです。

< 9月の保健目標 > 早寝早起きをしよう

2学期スタート！ みなさんは、だいじょうぶ？



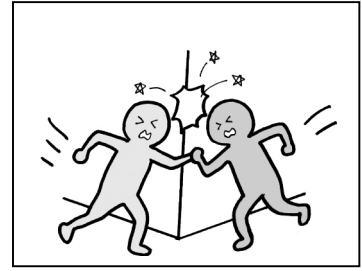
それでも、夏の疲れが残っていたらこんなことが有効です！

- ① 冷たいものをとるのをやめてあたたかいものをとる。
- ② シャワーで済ませず、お風呂で体を温める。
- ③ ウォーキングやストレッチなどで体を動かす

9月9日 救急の日

<けがの防止>

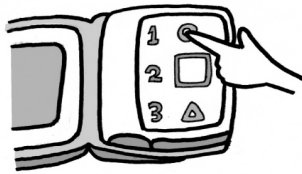
けがをして保健室に来る子供たちに話を聞くと…「防ぐことができたのでは？」と思うけがが多くあります。事故を100%防ぐことは難しいかもしれませんが、けがしやすい場所を知っていたり、一人一人が落ち着いて行動することで減らすことはできると思います。「あわてていて」「ふざけて」「周りを見ていなくて」…を減らし自分自身がけがをしないように、また友達や周りにもけがが、おきないように心がけて下さい。



「もしも」のために AEDの使い方

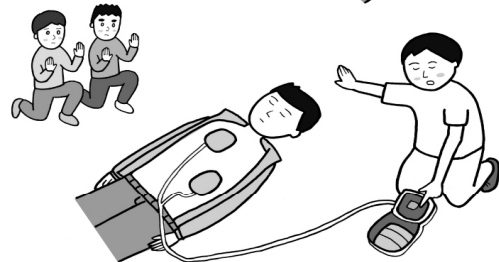
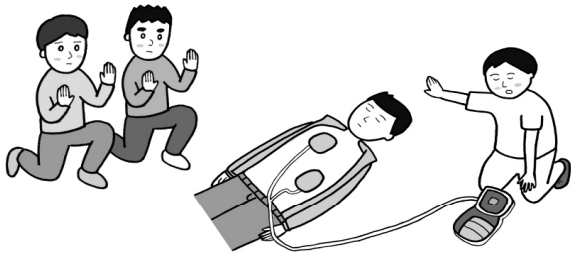
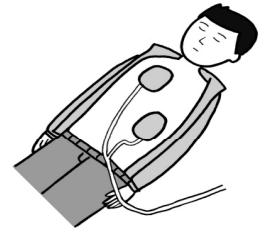
①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます（機種によっては解析ボタンを押す）。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

④除細動（電気ショック）を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

保護者の皆様へ

☆靴のサイズ、合っていますか？

新学期、お子さんの靴や上履きサイズは合っていますか？体が大きくなる時は、靴のサイズも短期間で小さくなってしまふことがあります。靴が小さすぎると指や甲があたり、足を痛めてしまいます。逆に大き過ぎるとかかとが抜けてうまく歩けず、転倒して大きなケガにつながる場合があります。ケガ防止の観点からも、外履き、上履きどちらも適切なサイズか今一度ご確認ください。

☆夏休み明け、お子さんの様子はいかがでしょう。

「元気がない」「食欲がない」「頭が痛い」「お腹が痛い」などの症状は、不安や緊張、悩みなどが原因であることもあります。体や心のことで何かありましたらいつでもご相談ください。毎週木曜日はスクールカウンセラーがおります。ご予約いただくこともできますし、お電話でもご相談できます。