

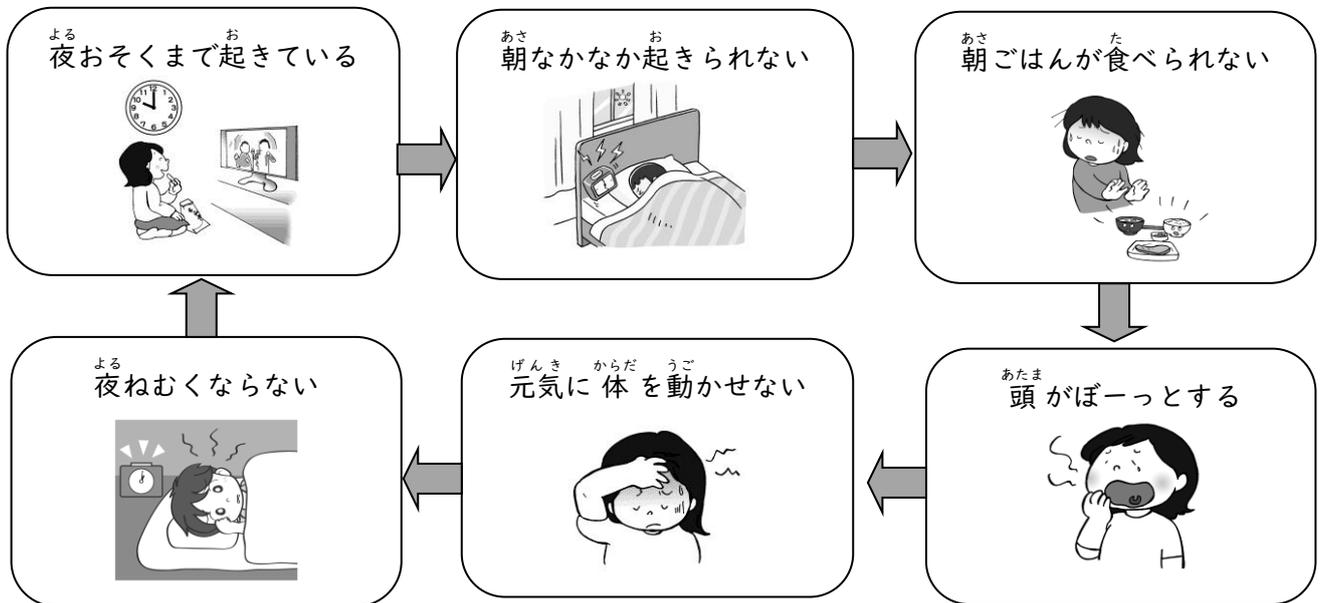


令和6年9月2日
 練馬区立開進第三小学校
 校長 佐々木秀之
 養護教諭 多田 優子

2学期がはじまりました。夏休み中はケガや病気をしないで過ごせましたか？夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、早いうちに規則正しい生活に戻れるようにしていきましょう。



こんな生活リズムになっていませんか？



生活リズムをたてなおすには？

まずは、早起きから始めよう。

朝早く起きて、太陽の光をあびましょう。体の中から目が覚めます。

朝ごはんをかかさず食べよう。

朝ごはんを食べることで、体に栄養がとどき、頭と体が目覚めます。うんちも出て、おなかもスッキリ。

昼間は元気に体を動かそう。

昼間に体を動かすと、適度に疲れるので、夜ぐっすりとおねむれます。外で元気に遊びましょう。

が っ か きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日



9月9日は救急の日です。皆さん、ケガをした時の手当での仕方を知っていますか。ケガをした時に、すぐに保健室に来るのではなく、自分でできる手当をしてから保健室に来るようにしましょう。

おほえ、おこ、こんなときどうする？

<p>ボールがあたった</p> <p>+ ビニール袋に氷を入れて冷やす</p>	<p>目にごみが入った</p> <p>+ 洗面器に水を入れてまばたきをする</p>
--	--

<p>ひざをすりむいた</p> <p>+ 傷口の汚れを洗い流す</p>	<p>鼻血が出た</p> <p>+ 小鼻をつまんで下を向く</p>
--	--

<p>足首をひねった</p> <p>+ 安静にして冷やす</p>	<p>ゆびを切った</p> <p>+ 清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる</p>
---	---

非常口
EXIT

AED

公衆電話

学校のなか、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

AEDをしていますか？



AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプの役割ができなくなった時に電気ショックを与え、正常なリズムの状態に戻すための機械です。倒れて意識のない人に使えます。誰でも使うことができ、電源を入れ音声ガイドに従って操作をします。（電気ショックが必要かどうかは機械が判断してくれます。）

AEDが置かれている場所は、駅・学校・公共施設・スポーツ施設などです。開進第三小学校のAEDは職員玄関（1階）に置いてあります。



災害への備えを確認しよう！

- 災害が起きた時のため、自宅近くの避難場所・集合場所を決めよう。
- 非常時の連絡方法として、「171」災害用伝言ダイヤルが利用できる。
- 災害時に持ち出す荷物、救急用品などの点検をしよう。

