

ほけんだより 2月

令和6年2月1日
練馬区立下石神井小学校
保健室 衆徒・新田

2月3日は節分ですね。節分の「豆まき」には、病気や災害を鬼に例え、豆をまいて追い払うという意味があります。豆まきだけでなく、手洗いがい、換気などで病気を追い払いましょう！今の学年もあと2か月ですね。病気に負けない強いからだで次の学年に進級しましょ。

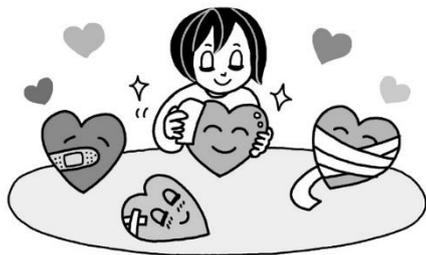


2月のほけん目標：心の健康を考えよう



心は目に見えません。でも心が疲れていたり悩んでいたりすると、心が「気付いて！」のサインを出しているかもしれません。

うれしい気持ちや楽しい気持ちと同じように、悲しい気持ちや悔しい気持ちも大切な気持ちです。でも心のサインに気が付いたときは、誰かに相談してみてください。心の不調は心の弱さや気合、根性などとは関係ありません。誰でも風邪をひくことがあるように、心も風邪をひくことがあります。体だけでなく、心の健康も気にかけてみてくださいね。



こんな症状には要注意！心のサイン

- おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする 人と会いたくない
 - 落ち着かない 集中できない やる気が出ない 眠れない 起きられない など
- こんな症状はありませんか？

ストレスはためないこと！すすんでリラックス

| すっきりした～！ |



ぐっすり十分な睡眠

| ここちいい～！ |



ぬるめの湯船につかる

| たのし～！ |



趣味の時間を大切に

| おいし～！ |



ときには自分にご褒美

ほごしゃ みなさま 保護者の皆様へ

●アレルギー疾患問診表をお配りいたしました(1~5年生)。

アレルギー疾患問診表を 1月29日(月)に配布しました。提出の締め切りは 2月2日(金)となっております。全員提出となっておりますので、御協力お願いいたします。

※提出後も新たにアレルギーを発症した、追加になったなどの場合は、随時お知らせください。

●児童の健康管理について

感染症の流行もあり、体調を崩す児童が増えてきています。御家庭で登校前の健康観察をお願いいたします。また、朝食の欠食から体調不良を訴える児童も見受けられます。朝食は一日を過ごすためのエネルギー源です。少しでも食べてから送り出していただければと思います。

学校で体調が悪くなった際には、保護者の方のお迎えをお願いしております。体調悪化や、他の児童への感染拡大防止の観点から、速やかにお迎えに来ていただけますようお願いいたします。また、教職員の出張や研修などもありますので、長時間学校では預かれない場合もございます。御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

がつきけいそくけっか へいきん 3学期計測結果の平均

※カッコ内は4月の計測平均と比べた値です。

※体の成長や程度には個人差があります。御心配なことがあれば御相談ください。

	しんちょう 身長(cm)		たいじゅう 体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	121.5(+4.6)	120.8(+4.6)	23.7(+1.9)	23.2(+2.1)
2年	126.1(+4.3)	126.4(+4.2)	26.3(+4.3)	25.6(+2.2)
3年	133.1(+4.0)	133.4(+4.3)	30.6(+2.3)	30.4(+2.7)
4年	137.7(+4.4)	138.6(+5.6)	34.6(+4.4)	32.4(+3.1)
5年	144.5(+4.9)	144.6(+5.0)	38.1(+3.2)	37.3(+3.4)
6年	152.2(+5.6)	151.3(+3.3)	42.8(+4.4)	41.8(+2.6)

体の成長のようすには「個人差」があり、一人一人違います。みなさんの体は日々成長しており、正しい食生活や、睡眠、運動の習慣を身に付けることで健康的な体に成長していきます。

うら ほけんいいんかい
裏は保健委員会だよりです

ほけんいいんかい 保健委員会だより

ほけんいいんかい ねんせい
保健委員会の5年生が、「AED」についてほけんだよりを作りました。自分たちで調べてタ
ブレットでつくっています。ぜひよ読んでみてくださいね。



AEDをどういうときに使うのか

しんぞう けつ
AEDは、心臓がけいれんして血
えき せいじょう おく だ
液を正常に送り出せなくなった
しんぞう はくどう せいじょう もど
とき、心臓の拍動を正常に戻す
でんき あた そろ
ために電気ショックを与える装
ち たお ひと いしき
置です。倒れている人に意識が
こきゅう
なく、呼吸もしていないことを
かくにん つか
確認したときに使います。



日本全国のAED情報サイト
AEDライフ



AEDの使い方

きほんてき てじゆん
AEDは基本的に3つの手順でできます。

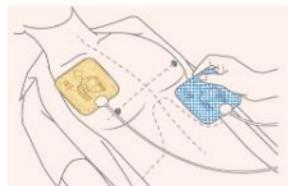
でんげんオン
①電源ON

みどり
緑のボタンをおす,またはカバーをあけて電源をONにしま
す。



②パッド

むね
パッドを胸にはります。



つうでん
③通電

かみなりマークのあるボタンをおすと、でんきなが
電気が流れます。



AEDの場所

おお びょういん くうこう ひと おお せっち
AEDの多くは病院、空港など人が多いところに設置しています。

がっこう しょうこうぐち ほけんしつ
この学校にも昇降口と保健室にあります。



AED



AEDの注意点

- でんきよくは いち しっぷ いやくひん は やくざい ふ と
電極を貼る位置に湿布や医薬品があるときは、剥がして薬剤を拭き取る。
- かんたん かんたん でんきよく
アクセサリは簡単にはずせるものははずし、簡単にはずせないものは電極の
した はい
下に入らないようにずらす。
- ほうでんじ しょうびょうしゃ さわ
放電時には傷病者に触らないこと
- しょうびょうしゃ かいふく でんきよく でんげん じょうたい きょうじょたい く
傷病者が回復しても、電極はつけたまま、電源ONの状態ですぐ救助隊が来るのを
待つ。



AEDクイズ

つか ひと ねんれいせいげん まる ばつ
1, ○×クイズ AEDは、使われる人の年齢制限はある？ ○か×か

せいがい ぼつ

正解はXでした

せいじんよう こどもよう き か き か
AEDは成人用と子供用があります。AEDは切り替えスイッチがあり、もしも切り替えスイッチがな

ばあい こども せいじん つか
い場合は子供でも成人用を使います。

しもしやくじいしょうがっこう

2, 下石神井小学校のAEDはどこにあるでしょうか？

ほけんしつ りかしつ しょうこうぐち きょうしつ

①保健室 ②理科室 ③昇降口 ④教室

せいがい

正解...①と③

しもしやくじいしょうがっこう ほけんしつ しょうこうぐち
下石神井小学校には保健室と昇降口にAEDがあります。

