



北本市立中丸小学校
保健室
R 6 . 9 . 2

なかまるしょう
中丸小のみなさん、充実した夏休みを過ごせましたか。楽しい夏休みの思い出話をぜひ聞かせてくださいね。夏休みが楽しすぎて、もしかしたら、『まだ夏休みがよかった…』と思っている人もいるかもしれませんが、実は先生たちも一緒です。行事がもりだくさんの2学期ですが、最初から頑張りすぎず、徐々にペースを上げて、みんなで力を合わせて夏休みよりももっと楽しい2学期にしていきましょう。



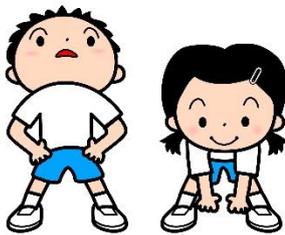
かつなか
9月半ばから

うんどうかいはんしゅう
運動会練習が



ほじまるよ!

③ 準備運動をする



⑦ 練習中はマスクをはずす(本番も競技中は外す)



ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防

① 朝ごはんをちゃんと食べる



④ サイズの合った靴をはく



⑧ 普段からケガに注意する



② しっかり睡眠をとる



⑤ ツメをきっておく



⑥ こまめに水分をとる



ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防

⑨ 体調が悪い時は

無理しない
(すぐに先生に知らせる)



ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防

ほけんぎょうじよてい
9月の保健行事予定

- 9/3(火) 5・6年発育測定
- 9/4(水) 3・4年発育測定
- 9/5(木) 1・2年発育測定
- 9/10(火) なかよし学級発育測定
- 9/17(火) 修学旅行前健康診断
(6年抽出者)

ケガのせいで、運動会に出られないなんて、悲しい…

もしもの時にそなえて、知っておこう～急にだれかがたおれたら～

①意識がなかったら、119 ➡ ②普通に息をしていなかったら、**胸骨圧迫とAED**

救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

- 救 火事ですか？ 救急ですか？
- 子 救急です
- どうしましたか？
- 誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か？
- 場所はどこですか？
- 〇〇市〇〇番地です。近くに〇〇があります
- 名前と連絡先を教えてください
- 〇〇です。電話番号は〇〇〇〇〇〇〇〇です

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで
圧迫する

真上から100～120回/分の速さで力強く！

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく！」

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

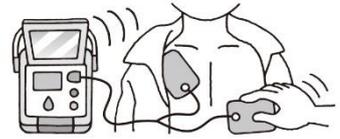
AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

知っておくと便利 防災豆知識

▶ 非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。



▶ ホイッスルが命を救う

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。

おうちの方へ

こんなときは
お知らせください

◇夏休み中に大きなけが・病気をした。

◇新たにアレルギーがわかった。

◇緊急連絡先が変わった。

◇その他、お子さまの体調・健康面で気になることがある。

学校生活を送る上で必要な配慮事項があれば、あわせて学校までお知らせください。