

9月のほけんだより

品川区立城南第二小学校
校長 山崎 禎久
保 健 室

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。「体がだるい」「気持ちが悪い」など夏の疲れが出てくる時期です。また、インフルエンザも流行しています。いつも以上に体調に気を配り、実りある2学期にしてほしいと思います。

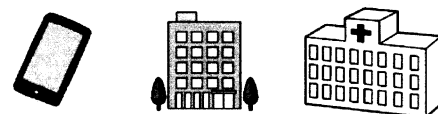
9月の健康診断日程

3日(木)	発育測定	3・6年
4日(金)	発育測定	5年
7日(月)	発育測定	4年
8日(火)	発育測定	2年
9日(水)	発育測定	1年
10日(木)	歯科健診	1・6年1組
17日(木)	歯科健診	4・5年

※緊急時に必要な情報です。変更がありましたら、お早めに保健室までご連絡ください。

★緊急連絡先
(必ず連絡のつく電話番号)

★かかりつけの医療機関



生活リズムをとりもどそう!!

夏休み中に乱れてしまった生活リズムをそのまま引きずっている人はいませんか。休みの間は、ついつい夜ふかしをしたり、朝寝ぼけをしたりしがちです。でも、学校が始まったら、毎朝、決まった時間に起きて登校しなければなりません。

元気な2学期をおくるために、できることから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。



①まずは早起きから始めよう
早寝早起きのリズムを作るには、つらくてもまずは、早起きから始めよう。



②朝ごはんを欠かさず食べよう
朝ご飯を食べれば、脳も体もしっかり目覚めてきます。



③昼間は元気に体を動かそう
昼間、元気に体を動かすと、ぐっすり眠れるようになります。



9月9日は救急の日



9月9日は「9」がふたつ重なるので「きゅうきゅうの日」です

みなさんは、AED(自動体外式除細動器)という器械を知っていますか。

AEDとは、事故や病気でうまく動かなくなってしまった心臓に、電気ショックをあたえて、心臓を元のように動かすための器械です。このAEDは一般の人も使うことができます。ただ、小学生が一人でこのAEDを使うのは、とても難しいことです。けれど、みなさんにも人の命を救うためにできることがあります。

もし、倒れている人を見つけたら…

●近くの人に知らせる。

●AEDの場所を教える。

または、AEDを持ってくる。

これだけでも十分に人の命を救うことにつながります。

さて、みなさんは学校のAEDがどこに置いてあるか知っていますか。

⇒答えは、昇降口と保健室です。いざという時のために知っておいてほしいと思います。

みなさんがよく行くお店や駅などにも、きっとAEDがありますよ。ぜひ探してみてください。

ケースを開けるときに、大きな音が出ますが、取り出した後、ふたを閉めるとすぐに止まります。



もう平気？
まだあぶない！



ねっちゅうしょう

熱中症

夏休みは終わりましたが、生活のリズムがうまくもどせず、すいみん不足の人、つかれが出ている人も多いかもしれませんね。そして、暑さがまだきびしい時季だからこそ、よりいっそう熱中症予防を続けてほしいと思います。

《熱中症予防のポイント》

- ・のどがかわかなくても、30～45分を目安にこまめに水分をとる。
- ・水道で顔を洗う、うでに水をかける。・くつ下をぬぐ。
- ・長ズボンではなく、風通しのよいスカートや短パンにする。
- ・すいみんを十分にとる。⇒すいみん不足は熱中症にかかりやすくなる。

