

ほけんだより



令和3年9月1日
駒羽根小学校
NO. 5

みなさん、充実した夏休みを過ごせたでしょうか？ 2学期開始のこの時期は、夏の疲れがあること、1日の気温差があることから、とても疲れやすいです。元気に過ごせるよう、生活リズムを整えておきましょう。

- 夏休みも「早ね・早おき・朝ごはん」はできましたか？
「夏休み元気エネルギーチェックカード」を持ってきてください。
- 今月は、「こまはねっ子 元気エネルギーチェックカード」の月です。
9/13～19の1週間おこないます。“満点エネルギー賞”めざしてがんばろう！！
- 夏休み中に、健康診断の検査や治療が済みましたか？
健康手帳をもってきてください。
- 4月からどのくらい大きくなったかな？
9月2日に身体測定を行います。体育着をわすれないようにしましょう。



よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

<p>からだ 体のつかれがとれる</p> <p>休息がとれるだけでなく、脳が体の点検をしてくれます。</p>	<p>こころ おつ 心が落ち着く</p> <p>すいみん不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。</p>	<p>き せいり 記おくを整理する</p> <p>脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記おくとして定着させます。</p>
<p>びょうき からだ まも 病気から体を守る</p> <p>感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。</p>	<p>せいちょう 成長ホルモンが出る</p> <p>骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、すいみん中に、たくさん出ます。</p>	<p>しっかりとすいみんをとるには？</p> <p>まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができるようになります。</p> <p>また、朝・昼・晩にしっかりと食事を取り、運動をすることで、さらにぐっすりとおねむることができます。すいみん(休養)・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。</p>

9月 保健目標 よぼう —けがの予防をしよう—



9月9日は救急の日

駒羽根小には救命用のAEDが設置してあります。
設置場所は「職員玄関の入り口」です。



AEDとは？
心臓が正しく動いていないときに、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える機械です。

AEDって難しそうだけど？
電源を入れると、音声メッセージが流れます。その通りにすれば安全に使えます。

AEDを使うのはどんな時？
意識がないとき、呼吸の様子がおかしいとき。

AEDが必要ないときに使ってしまったらどうなるの？
必要ないときは「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れますので安心してください。

注意 意識のない人がいた場合は、AEDも必要ですが、それと同時に「心臓マッサージ」が絶対必要です。「どちらか」ではなくて「どちらも」行います。そして救急車も要請します。

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント

- ① 洗う
 - + すり傷
水道水で傷口の汚れを洗い流す
 - + 目にゴミが入った
水をためた洗面器でまばたきをして洗う
- ② 冷やす
 - + やけど
痛みが無くなるまで流水で冷やす
 - + つき指・ねんざ
氷などで冷却し、腫れや痛みを抑える
- ③ 押さえる
 - + 切り傷
ハンカチなどを当てて止血する
 - + 鼻血
小鼻をぎゅっとつまんで下を向き血を止める