

ほけんだより 9月

令和5年 8月31日
府中市立武蔵台小学校
保健室

9月の保健目標：自分の体を知ろう

生活のリズムを整えよう

2学期が始まり、子供たちの元気な声が学校に響いています。生活リズムを学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。校舎内では、エアコンを使用して過ごしやすいですが、まだまだ暑さ対策が必要です。季節は秋に向かって朝晩涼しくなってきました。長い猛暑の影響もあって、体調を崩している人も多いようです。ご家庭でのご支援、ご協力よろしくお願いします。

気温にあった服装で過ごそう

9月に入っても熱中症対策が欠かせないくらい、暑い日が続いています。季節は夏から秋へと変わっていく時期なので、昼間は暑くても朝夕は涼しくなる日があります。その日の天気や気温に合わせて、衣服を調節しましょう。朝は暑く感じても、夕方は涼しくなるから長袖の服を持っていくなど、こまめに調節して体調を崩さないようにしましょう。天気予報を参考にするなど、ご家庭で相談して準備をすすめてください。



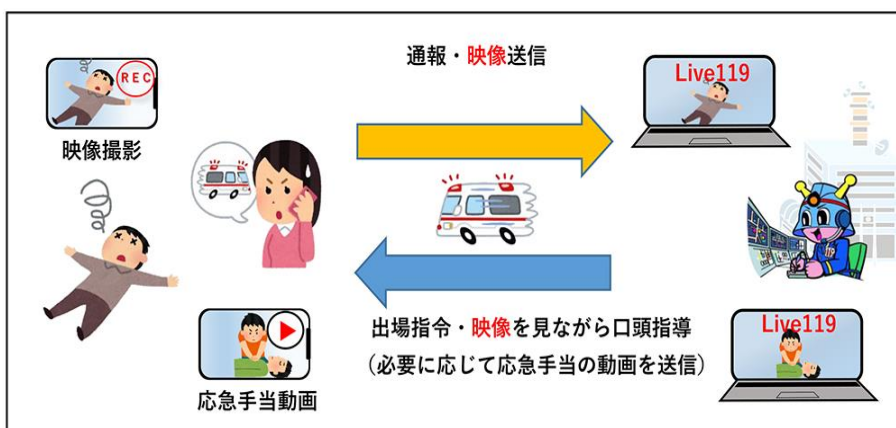
9月9日は救急の日



応急手当をスマホでアドバイス 「Live119」

緊急時に、救急車が到着するまでの間、居合わせた人が応急手当をすることが大切です。東京消防庁では、119番通報受付の際に相互に映像を共有して通報者に対して、応急手当のアドバイスを行う「Live119」を取り入れています。

これは、通報者のスマホを使い、救急現場などの映像を災害救急情報センターに送信できる仕組みです。管制官は、送られてきた映像を見ながら、応急手当の方法を指導したり、応急手当のやり方がわかる動画を、通報者に送信することができます。



意識がない等、口頭指導が必要と判断された場合、通報者のスマホにショートメールが送られてきます。届いたメールを開きURLから指示をうけます。

「Live119」を使用できない場合も、音声での口頭指導は可能です。(東京消防庁HPより)

* 「Live119」を活用した口頭指導の流れは、東京消防庁のホームページから確認できます。

9月の保健行事予定

1日(金)～6日(水) 身体計測
 16日(土) 学校保健委員会 11:05～
 21日(木) 秋の歯科健診 8:45～ 全学年
 歯と口の健康相談 13:00～

9月16日(土)
学校保健委員会
 11:05～11:50 第2音楽室
 講師 本校学校医 崎山先生
 『よい睡眠で、こころもからだも健康に～
 子供の睡眠習慣を考える～』
 *学校保健委員会の出席確認・睡眠に関するアンケートをスマート連絡帳で送信しました。【締め切り】9月5日(火)



2・3学期の計測について

2・3学期の計測は、学級ごとに行います。合わせて、ミニ保健指導を行っています。

●結果のお知らせについて

2・3学期の計測結果は、A4 プリントを配布します。成長の大切な記録なので、ご家庭で保管してください。プリントのQRコードを読み込むと、成長曲線（以前配布したものと同じ）が表示されます。一人一人が適正に成長しているか、バランスよく成長ができているか、今後も成長曲線を活用しながら確認してください。気になることがある場合は、医療機関（小児科）で一度相談することをおすすめします。

応急手当 最初の一步

<p>洗う こんなときにするよ</p> <p>すり傷 水道の水で汚れを洗い落とします</p> <p>目にゴミが入ったとき 洗面器の水に顔を付けてまばたきをします</p>	<p>冷やす こんなときにするよ</p> <p>だぼく 氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み</p> <p>やけど 水道の水で痛くなくなるまで冷やします</p>	<p>押さえる こんなときにするよ</p> <p>切り傷 清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます</p> <p>鼻血 小鼻をつまんで少しづつむきます</p>
--	--	---



すり傷・きり傷
 1. しっかり洗い汚れを落とす。
 2. その後、手当てをします。

鼻血
 1. 小鼻を真ん中に向かってつまみ、止血する。
 2. その場に座る。しゃがむ。

