

ほけんだより



太田小学校
保健室
R6.9.2 No.6



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。学期はじめは、生活リズムの変化で体のだるさやつかれが出やすくなります。また、まだまだ熱中症にも気を付ける必要があります。早寝・早起き・朝ごはんの3つを心がけて、体も心も元気いっぱいにごせるようにしましょう！

9月9日は救急の日

学校でのけがは、擦り傷や切り傷、打撲、捻挫などさまざまなけがが発生しています。その理由として最も多いのは、「不注意によるもの」です。もちろん、けがはしないほうがよいですが、転倒したり足を捻ってしまったりすることは誰でもあります。症状が重くならないよう、けがに備えることはできますから、どんなことに気を付けるとよいか、ぜひご家庭で話をしてみてください。

健康診断・保健行事

<9月の予定>

日にち	健康診断の項目	連絡
3日(火)	身体測定 (4・5・6年)	夏の体育着を着用
4日(水)	身体測定 (1・2・3年)	夏の体育着を着用
11日(水)	心臓検診 (4年生)	体育着を着用 女子は前開きの服(パーカーなど)を着用
18日(水)	就学時健康診断	10:45下校
25日(水)	色覚検査 (1年生、希望者)	希望者のみ 保健室で実施
26日(木)	骨密度検診 (6年生)	裾がめくれる 服装で受ける 靴下を脱ぐ (タイツは×)

運動前にチェック！ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。

前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか？

体がエネルギー不足だと思ったように動かせません。

準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



《色覚検査についてのお知らせ》

健康診断で義務付けされていませんが、色覚に異常が見られるおさんは、学校や家庭において色の見え方の特性を踏まえた生活が送れるように医師の指導が必要です。そのため、平成28年度より1年生を対象に色覚の検査を実施しています。後日、1年生には検査の希望調査を配付します。

2～6年生につきましては、お申し出があったご家庭のおさんのみ色覚の検査を行いますので、担任または養護教諭にご連絡ください。検査はプライバシーに配慮して行います。

9月1日は **防災の日** 家族で防災会議をしよう



災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。もし、家族がバラバラの場所にいたら…1人のときだったら…。とっさのときに、自分や大切な人を守るように準備をしておくこと安心です。まずは家族で、災害が起きたときどうするかを話し合っておきましょう。また、非常用持ち出し袋や非常食の点検をするのも大切です。

9月1日は **防災の日**
おうちで **地震対策**
おうちのひとと確認してみよう！



- なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- 出入り口の近くには置かない

本棚

- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- 重い本は下の段へ
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



- 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- 非常用持ち出し袋を準備しておく

大雨で命の危険が！
避難するときの注意点

- 長袖、長ズボンなど、動きやすい服装にする
- レインコートなどを着る
- 頭を守るためにヘルメットをかぶる
- 大人と一緒に行動する
- 水がひざの上以上にあふれているときは、外に出ない

地域の避難場所は家族であらかじめ確認しておきましょう。

右の図のような設備がどこにあるか知っていますか。市役所やスーパー、ショッピングモールには必ずといってよいほど設置され、もしもの時に備えています。AEDは太田小にも2ヶ所設置されています。(職員室前・体育館入口) 災害等の緊急時にはこれらを正しく使う方法を知っておく必要があります。AEDの使用方法については5年生の保健の授業で学習をします。実際にどう使うのか興味のある人はぜひ調べてみてください。

どこにあるか知っていますか？

AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口
地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。

公衆電話

駅や公園などが集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード(テレホンカード)を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう