



令和3年9月2日(木)
古ヶ崎小学校 保健室



2学期がはじまりました。3年生から6年生にとっては久しぶりに長い夏休みでしたね。

1・2年生にとっては初めての長い休みでしたね。生活することに制限があるなか、けがや病気がなく楽しく過ごせましたか？

生活習慣はどうだったでしょうか・・・。規則正しく過ごせていましたか？

睡眠時間の確保・食事・運動を心がけ、うがい・手洗いをしっかりとて病気の予防をしましょう。

また、夜9時までには寝て、生活のリズムを学校モードに戻しましょう。



こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事

28日(火)	すこりおけんしん 3Dスリコ検診 (脊柱側弯症という背骨の検診)	5年・前年度未実施者(6年)
* 発育測定は、感染症防止のため延期します		



かんせんしょうよぼう 感染症予防について



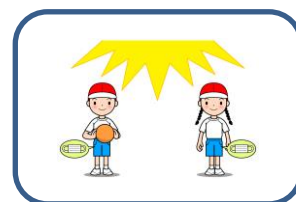
2学期に入ってからまだ暑い日が続きます。

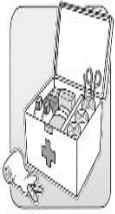
松戸市から出ているコロナウイルス感染拡大防止ガイドラインに下のようなことが書かれています。

あつひすかた *暑い日の過ごし方について

せっきよくてき ねつちゅうしょうよぼうこうどう
積極的な熱中症予防行動をしましょう

- 換気ができ、周囲との距離が十分確保できている場ではマスクを外す
→ 息苦しさを感したら、迷わずマスクを外しましょう。
- のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を行う
→ のどが渇く前に、少しずつ水分をとりましょう。





9月9日は、^{きゅうきゅう}救急の^ひ日!

自分^{じぶん}でできるケガの手当^{てあ}ては・・・

一番多いケガは・・・『すりきず』

よく洗^{あら}うことが大切^{たいせつ}です。
水道^{すいどう}でゴシゴシと、きずにつ^{すな}いて^{かなげん}いる砂^{すな}などが完全^{かんぜん}にとれ^{あら}るまで洗^{あら}いましょう。



次に多いケガは・・・『鼻血^{はなぢ}』

鼻血^{はなぢ}がまわりにつかないように、ティッシュやハンカチでおさえます。
なるべく早く^{はやと}止めるため^{はなほね}には、鼻^{はな}の骨^{ほね}のあたりを指^{ゆび}でつまみ、少し下^{すこした}をむいて、ちと^{ちと}血^ちが止まるのをまちます。



洗^{あら}っても、血^ちが出ている時は、担任^{たん にん}の先生^{せんせい}にばんそうこうをは^{きず}ってもらいましょう。傷^{きず}が大きい時は、保健室^{ほけんしつ}へ。

なかなか血^ちが止まらないとき^{ほけんしつ}は、保健室^{ほけんしつ}へ。

AED

数年前、駅伝の最中に心肺停止で倒れた選手の元へAEDを手^てに駆けつけたのは、なんと同じ駅伝に出場する中学生^{ちゅうがくせい}でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率^{せいぞんりつ}はぐっと上がります。

▼本校のAEDは にあります

▼学校外ではAEDマップを活用
スマホのアプリやネットで、近くのAEDがある施設を見られます。家の近^{ちか}くならどこにあるかな? 調べてみましょう。

誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります

