

令和８年９月１日
松戸市立馬橋小学校
保健室
No.5　９月号

夏休みが明け、また皆さんの元気な顔が見られてうれしいです。一方、今年も暑かったので夏の疲れが残っている人も多いのではないでしょうか。生活リズムを学校モードに切りかえ、規則正しい生活習慣を早く取り戻せるようにしましょうね。これからの時期、校外学習、陸上の体育大会、合同音楽会、修学旅行など楽しみな行事がたくさんあります。体調不良ややけがに気を付けて、ベストを尽くし良い思い出になりますように！

秋は気持ちの切りかえの季節？



９月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に３分だけ向かってみる、１日１回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



９月の保健行事

3日(木)発育測定　4～6年
4日(金)発育測定　6組、7組、1～3年

体操服で測定します。
前日に入浴し、体を清潔に。髪を結ぶときは下の方でお願いします。

17日(火)３Ｄスコリオ検診(脊柱側わん症検診)5年全員、6年の一部　午前8時30分
脊柱側わん症の早期発見の為に行います。前日には入浴して体をきれいにしてください。体操服が必要です。

治療はお済でしょうか？

夏休みが終わりました。視力、聴力、歯科、内科、眼科、耳鼻科など、治療の必要な場合はお勧め用紙をご家庭にお渡ししてありますが、病院に行かれましたでしょうか。まだのようでしたら、できるだけ早く治療の計画を立てるようお勧めいたします。なお、治療済み書は学校へ提出くださるようお願いいたします。

～９月９日は救急の日～



救急とは、けがをしている人や倒れている人に手当てをすることです。
目の前でけがをしている人・倒れている人がいたら何ができますか？

重要！ AEDの使い方

心臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、心臓マッサージ（胸骨圧迫）をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。





1. **電源を入れる**
   （ふたを開けただけで電源が入るものもあります）
2. **電極パッドを胸に貼る**
3. **心電図の解析を待つ**
   （電極パッドを貼ると自動的に始まります）
4. **電気ショック**
   - 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
   - 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する



5. **胸骨圧迫とAEDをくり返す**
   （2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します）

学校のAEDは職員玄関に置いてあります。
いざという時のために覚えておきましょう！

RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが



Rest（安静）
Icing（冷却）
Compression（圧迫）
Elevation（挙上）

のRICEという応急処置です。
この処置には注意点もあります。

冷却は凍傷につながることも

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮ふの組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

圧迫で壊死することも

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することも。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。
正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。



RICE・RICE・RICE・