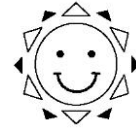


# ほけんだより

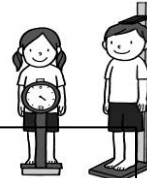
氷見市立朝日丘小学校  
令和元年9月6日  
(第5号)

2学期がスタートして、10日あまりが経ちました。  
朝晩は、涼しくなってきましたが、9月になっても日中はまだまだ暑い日が続きます。  
保護者の皆様には、子供たちが学校生活のリズムを取り戻し、元気に過ごすことができるよう、睡眠や食事への配慮等のご協力をお願いします。



## ☆ 9月の身体計測、視力測定について ☆

自分の体の様子や視力の状態を知り、健康への関心を高めたり、2学期も元気でいろいろな活動に取り組んだりするための大切な測定です。測定結果については、後日、「健康カード」「視力カード」でお知らせいたします。



### <保健行事>

- ・8月29日(木)～9月4日(水) すっきりもりもり・ゼロメディア週間
- ・9月2日(月)～4日(水) 身体計測・視力測定 (2日…高学年、3日…中学年、4日…低学年)
- ・9月10日(火) 13:50～ 2年協力授業「大事な目を守ろう」…狩野眼科医(校医)
- ・9月11日(水) 13:50～ 3年協力授業「大切な歯を守ろう」…小山歯科医(校医)  
(保護者の皆様に協力授業を参観していただくことにより、家庭と学校が協力して、お子さんの健康な生活への指導がしやすくなります。ぜひご来校をお待ちしています。)
- ・9月19日(木) とやまゲンキッズ作戦 (提出は24日まで)

## ☆ 健康づくりノート(とやまゲンキッズ作戦)の実施 ☆

健康な体づくりのために、「とやまゲンキッズ作戦」(2回目)を実施します。  
子供の健康習慣を親子で見つめ直し、さらによい生活へと改善していきましょう。特に、「すっきりもりもり・ゼロメディア運動」とも関連のある、早寝、早起き、朝ごはんを実践したり、メディアとよい関わり方をしたりして、基本的な生活習慣を身に付けることは、子供の成長や健康のためにとっても大事です。  
\*ぜひ家庭での生活を見直して、子供の成長のために、改善を心がけてくださいますようお願いいたします。

## ☆ むし歯の治療は終わりましたか ☆

9月2日現在のむし歯治療率は74%です。まだ治療をしていない人はすぐに受診をしてください。治療が終わり次第、治療カードを担任に提出してください。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
未治療者数(人)	1	3	2	4	7	4	21



## ☆ 大切な朝の健康観察!! ☆

- 登校前の健康観察で、その日のお子さんの体調をチェックしてください。
- 睡眠をしっかりとったか
  - 朝ごはんをきちんと食べたか
  - 熱や具合の悪いところはないか
  - 顔色はよいか
  - 排便があるか(下痢や便秘はしていませんか)



## ☆ いざという時のために備えておきましょう! ☆

9月は「1日:防災の日」「6日:小中連携地震・津波避難訓練」「6日:氷見町大火(昭和13年)」「9日:救急の日」と災害に関する日がたくさんあります。これを機会に、家族で防災や応急処置について話し合ってみましょう。

### 非常持ち出し袋

水、保存食(かんパン、缶詰)、ラジオ、懐中電灯、タオル、軍手、かん電池、ティッシュ、コップ等

### 応急処置の基本は「RICE」

Rest 安静 Ice 冷却  
Compression 圧迫 Elevation 高挙

### 救急箱の中身

手当てで使うもの

- ガーゼ
- 包帯
- ばんそうこう
- キズテープ
- 脱脂綿

その他に必要なものを話し合って記入

あると便利なもの

- ハサミ
- ピンセット
- つま切り
- 毛抜き
- 体温計
- 綿棒

薬(くすり)

- 消毒薬
- キズ薬
- 虫さされの薬
- カゼ薬
- 胃腸薬
- その他(頭痛薬など)

薬は色やにおい、使用期限を手チェック!!

### 一次救命処置の手順

倒れている人を発見 肩をたたき大声をかけ、返事や身体の動きを見る。

反応なし 大声で叫び、応援を呼ぶ。119番通報とAEDを依頼する。

呼吸なし → 呼吸を見る → 呼吸あり → 気道確保をして呼吸の観察を行う。

**心肺蘇生**

「強く(少なくとも5cmの深さで)」  
「早く(少なくとも100回/分)」  
「絶え間なく(中断を最小限にする)」

圧迫する部位は、胸の中央にある胸骨の下半分、目安は胸の真ん中。

手のひらのこの部分で圧迫する。

人工呼吸ができる場合は、30:2で胸骨圧迫に人工呼吸を加える。  
人工呼吸ができないか、ためられる場合は、胸骨圧迫のみを行う。

**AEDが到着したら**

AEDによる心電図解析・安全確認

電気ショックは必要か?

必要あり ショック1回  
ショックボタンを押した後、ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。

必要なし  
ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。

AEDを傷病者の頭の近くに置き、電源を入れて音声の指示に従います。傷病者に誰も触れていないことを確認してから「ショックボタン」を押します。

救急隊に引き継ぐまで、あるいは、傷病者に普段通りの呼吸や目的のある仕草が認められるまで、心肺蘇生を行います。

\* 避難場所や家族との連絡方法等を決めたり、救急箱の点検等をしたりして、非常時の備えをしておきましょう。

