

ほけんだより

氷見市立朝日丘小学校
令和2年8月25日
(第5号)

2学期がスタートしました。
朝晩は、涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きそうです。
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にご協力をお願いします。



< 8・9月の保健行事 >

- ・ 8月27日(木) 眼科検診(1～6年)…事前アンケートの提出
- ・ 8月27日(木)～9月2日(水) すっきりもりもり・メディア週間
- ・ 9月1日(火)～3日(木) 身体計測・視力測定 (1日:高学年、2日:中学年、3日:低学年)
- ・ 9月3日(木) 内科検診(2・4・6年) } {運動器検診問診調査票、結核健康診断問診票}
- ・ 9月9日(水) 内科検診(1・3・5年) } の提出
- ・ 9月10日(木) 歯科検診(2・4・6年) …事前アンケートの提出
- ・ 9月17日(木) とやまゲンキッズ作戦 …23日までに提出
- ・ 9月23日(水) 歯科検診(1・3・5年) …事前アンケートの提出

☆ 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学期も元気な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」でお知らせします。



☆ 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。お子さんの健康習慣を親子で見つめ直し、より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・メディア週間」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、お子さん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、お子さんの健康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。

☆ むし歯や歯肉炎を予防しよう ☆

学校では、9月より新型コロナウイルスの感染防止に配慮しながら、フッ素洗口を行う予定ですが、歯磨きについては、まだ見合わせます。引き続き、家庭での歯及び口腔内の衛生管理をよろしくをお願いします。下学年においては、仕上げ磨きをお願いします。歯科検診で、むし歯や歯肉炎等、治す歯や検査が必要な歯があった場合は、すぐに治療をお願いします。



☆ 大切な朝の健康観察! ☆ ～新型コロナウイルス感染拡大防止のために～

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

☆ 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: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+

① RICEライス

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
- 絆創膏

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
- つめ切り
- 毛抜き
- 体温計
- 綿棒

薬(くすり)

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

薬は色やおいしさを問わず、使用期限をチェック!!

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

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。

「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。

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。

救急隊に引き継ぐまで、あるいは、傷病者に普段どおりの呼吸や目的のある仕草が認められるまで、心肺蘇生を続けます。

災害対策

- 生活の中での防災（家具の倒壊、ガラスの飛散）
- 非常持ち出し用品の整備（食料、水、医薬品、貴重品、日用品、衣料品、その他）
- 災害に対する知識
- 避難場所・連絡先の確認

生活リズムの改善は、早起きから！

朝の光は、とても大事！

早起きのリズムは、どうしてつくる？

朝ごはんには、こんなにいいこと！



朝の健康観察が大事です

登校前の健康観察で、その日の体調をチェックしましょう。みなさんは勉強や運動を毎日がんばっていると思いますが、体調が悪くては元気に取り組むことができません。次の項目で自分の体調をきちんと把握し、体調管理をしましょう。

- 睡眠はしっかりとれましたか？
- 朝ごはんはきちんと食べましたか？
- 熱や具合の悪いところはないですか？
- 排便がありましたか？（下痢や便秘をしていませんか？）
- 顔色はよいですか？

☆ 熱中症予防のポイント ☆

9月に入りましたが、しばらく暑い日が続きそうです。熱中症は、ふだんから気をつけておくことにより防ぐことができます。

- ◎ 規則正しい生活をする
寝不足だったり朝ごはんを抜いていたりすると、体調を崩しやすくなります。
- ◎ 外出するときは暑さを避ける
帽子をかぶり、日射しを防ぎましょう。
- ◎ こまめに水分と塩分を補給する
汗をかくと血液中の水分や塩分が不足し、熱中症になりやすくなります。
- ◎ 急に暑くなったときは注意する
激しい運動などは避けましょう。

1 運動が長時間にわたる場合は、こまめに休憩をとりましょう。

暑い時期の運動は、なるべく涼しい時間帯に行い、運動が長時間にわたる場合は、こまめに休憩をとりましょう。（目安は30分に1回程度）

2 こまめに水分を補給しましょう。

暑いと汗をたくさんかきます。水分を補給しないと脱水状態になり、体温調節や運動能力が低下します。0.2%程度の食塩水か市販のスポーツドリンクで補給しましょう。

3 暑さに慣らしましょう。

運動する場合は、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。

4 できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避けましょう。

暑いときは、軽装にして、素材も吸湿性や通気性のよいものを選びましょう。屋外で直射日光に当たる場合は、帽子を着用し、暑さを防ぎましょう。

5 暑さに弱い人は、特に気をつけましょう。

暑さへの耐性は個人差があることを認識する必要があります。肥満傾向の人、体力の低い人、熱中症を起こしたことのある人などは暑さに弱いので、運動する場合、配慮する必要があります。また、疲労、発熱、下痢など体調不良のときは、無理をしないことです。

