

保健だより

平成20年9月1日

八王子市立由木中央小学校

校長 飯田 薫

夏休みもあっという間に、終わってしまいましたね。2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きそうですが、朝夕とだいぶ涼しい風が吹くようになってきました。

この時期は夏の疲れがでたり、気温の変化で体調をくずしたりしやすいので、生活リズムを整えて、毎日元気いっぱい過ごしていただきたいと思います。

9月の保健

けがを予防しよう。

9月の保健行事

日	曜	保 健 行 事
2	火	身体計測(2年)
3	水	身体計測(1年)
4	木	身体計測(3・4年)
5	金	身体計測(5・6年)
16	火	清水移動教室事前健診(5年)1:00~

9月9日は、救急の日です。

～AEDってなあに?～

AEDは、「自動体外式除細動器」と言って、心臓がけいれんして、血液を送り出せない状態(心室細動)になった時、心臓に電気ショックを与えて、心臓の働きを元に戻すための医療器具です。

心停止後3～5分以内にAEDを使うことで、命が助かる割合はずっと高くなります。

救急車が到着するまでの間に必要な応急処置の手段として、駅など公共施設を中心に設置が進められています。

保健室に来るまでに、これだけはしておこう。

けがは、思わぬところで起きるものです。けがをしても、あわてないで、けががこれ以上悪くならないように、自分で手当の仕方を覚えておくことが大切です。

また、自分の血液をまわりの人につけないように気をつけることも大切です。毎日、ハンカチ・ちり紙を持ってきていますか?

すり傷

転んでひざやひじをすりむいてしまった時などは、傷口を水道の水で洗い流してから来ます。その時、どろや砂が残らないようによく洗い流します。

切り傷

カッターやはさみなどで指を切ってしまった時は、清潔なハンカチやちり紙などで傷口をぎゅっとおさえて来ます。その時、傷口は心臓より高くしておきます。

鼻血

ハンカチかちり紙で小鼻をつまんで来ます。その時、姿勢をよくしてあごをひき、口で呼吸をします。

捻挫・つき指

すぐに水で冷やします。むやみに引っ張ったり動かしたりしないで安静にしたまま来ます。

やけど

すぐに水道の流水で、痛みがなくなるくらいまで冷やします。この時、水ぶくれができていても破ってはいけません。

けがを予防するために。

自分の足のサイズにあった靴をはこう。また、靴のひもは、きちんと結んでおこう。

手足とも爪はいつも短く切っておこう。爪が伸びていると、自分がけがをするだけでなく、友だちにもけがを負わせてしまうことも。

睡眠を十分にとろう。睡眠不足は、体調不良やけがの原因につながります。

運動をする時など、髪の高い人は結んでまとめておこう。

歯の治療は済みましたか?

夏休み中に歯の治療を終えたお子さんは、治療完了書を学級担任にご提出願います。

むし歯をそのままにしておくと、歯だけでなく内臓器官に障害を与えたり、頭痛の原因になったりと身体中に支障をきたします。

まだ、治療が済んでいないお子さんは早く治すようお願いいたします。