

ほけんだより 9月

2022年(令和4年)
9月 NO. 10
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

がっこうほけん いいんかい 学校保健委員会がありました!



8月の終わりがち、学校医の平岩先生、学校薬剤師の山崎さんと一緒に鞆の浦学園の児童生徒のみなさんの健康について考える会がありました。



2学期がスタートしました!みなさん、学校モードに切りかえることはできていますか?大切なのは早ね早起き朝ごはん、そして朝起きたら朝日を浴びること。朝日をあびると体内時計が正しいリズムに過すことができます。2学期も元気に過ごすことができるように、生活リズムを整えましょう。

9月9日は「救急の日」 分かるかな?9のチェック!

ケガをしたときは	1 鼻血が出た!	2 血が止まらない!	3 あちあち!
	1 仰向けに寝る 2 首の後ろをたたく 3 下を向いて鼻をつまむ	1 氷で冷やす 2 傷口をハンカチなどで押さえる 3 そのまばんそうこうを貼る	1 冷却シートを貼る(シッフ) 2 すぐに水で冷やす 3 アロエをぬる
	4 人が倒れている! 助けを求めよう!	5 AEDって何をするの?	6 胸が圧迫するの? どの辺り?
もしものとき	1 軽く肩をたたいて呼びかける 2 大きく揺さぶって反応をみる 3 知らないふりをする	1 脳を刺激して意識を戻す 2 筋肉を刺激して体を動かす 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す	1 左胸 2 真ん中 3 右胸
	7 救急車のことば	8 呼んでから到着するまでどれくらい?	9 約何台あるの?
	1 110番 2 117番 3 119番	1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分	1 500台 2 3,200台 3 6,300台

＜歯科検診の結果について＞

むし歯のある人は、前期課程で33人、後期課程で8人いました。むし歯を放っておくと、歯を失ったり様々な病気にかかりやすくなります。食事の後は歯磨きをしっかりと、おやつを食べすぎないようにするなど、むし歯ができていくような生活をしましょう。そして、むし歯がある人は早めに治療をしましょう。



＜メディアコントロールについて＞

去年に比べて目標を守れた人が多く、勉強や読書をする時間を増やすなど、作戦を立てて取り組むことができていました。メディアの使い過ぎは視力が低くなることや、体調が悪くなる原因になります。ゲームやテレビを見る時間を自分で決めて、日ごろからメディアコントロールを心がけましょう。



＜新型コロナウイルスの感染症予防について＞



手洗い・消毒・換気をするなど、基本的な予防をしっかりとしましょう。手の消毒は、学校に来た時より帰る時のほうが大切です。



アルコール消毒のボトルが、前と比べてどのくらい減っているかを見ると、みんながちゃんと手を消毒したかがわかります。病院でもチェックをして声をかけあっています。



手洗い・消毒・換気は出来てるかな?大切なことは続けようね!