

# 9月のほけんだより

2022年(令和4年)  
9月1日  
長浜小学校  
保健室



がっほけんもくひょう  
**9月保健目標 からだをきたえよう!**

夏休みはどうでしたか?とても暑い中でしたが楽しいことや頑張ったことなどそれぞれにあると思います。ぜひ夏の思い出を先生にも聞かせてくださいね☆

さて、長い休みの後はなかなか体がシャキッとせず、だる~いという人が多くなります。しかし、9月は体育発表会に向けて体をいっぱい動かしていかななくてははいけません。少しずつでよいので生活習慣を整え、学校のリズムに戻していきましょう♪

## 生活ふり返りカード週間が始まります★

9月5日(月)~9月9日(金)の間は生活ふり返りカード週間となります。  
(土日は希望者のみの実施。)

夏休みの間中、早寝早起きメディア時間を考えながら生活するのは至難の業です。どうしてもみだれがちになりますよね。(☹先生もです…。)そんな生活習慣をこの1週間で元通りにし、体をシャキッと元気にしましょう!

自分の目標の時間を決めて取り組み、12日(月)には生活ふり返りカードを提出してください。一緒に頑張りましょう!!



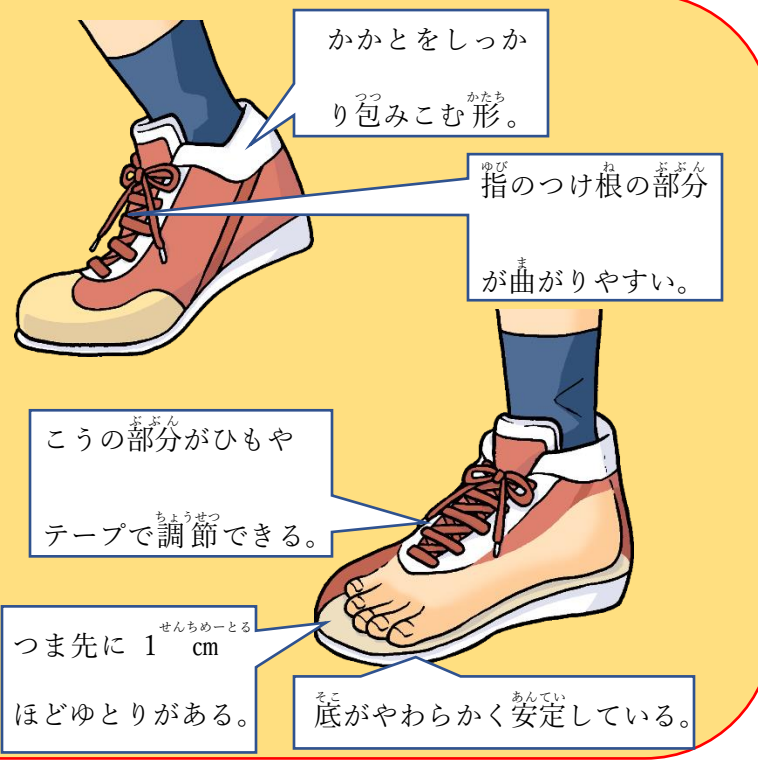
**保護者の皆様へ(お願い)**

保護者の皆さまにも大変お手数をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

### くつの選び方

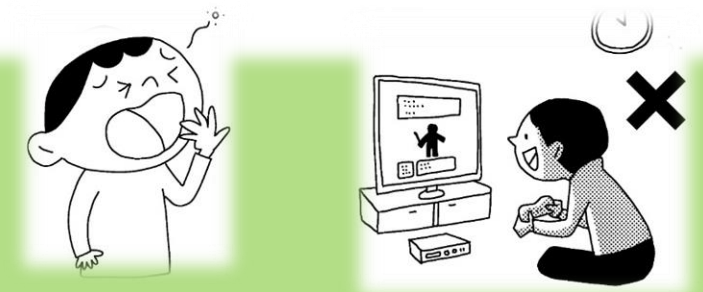
体育発表会の練習等で走ったりとんだりさまざまな動きをすると思います。その時に、自分に合わない「くつ」をはいていると足に負担がかかったり、転ぶなどしてけがをしやすくなったりします。

くつを選ぶ時のポイントをチェックしてみてください。



## ゲームのやりすぎによるえいきょう

ゲームを長時間やりすぎると、目や体がつかれてしまい、健康や生活に悪えいきょうがあります。例えば、ゲームがやめられなくなったり、ねつきが悪くなったりしてすいみん不足になります。また、勉強や運動をしなくなり、家族の人との会話が少なくなることもあります。ゲームをするときは、1日にやる時間を決めておくようにしましょう。



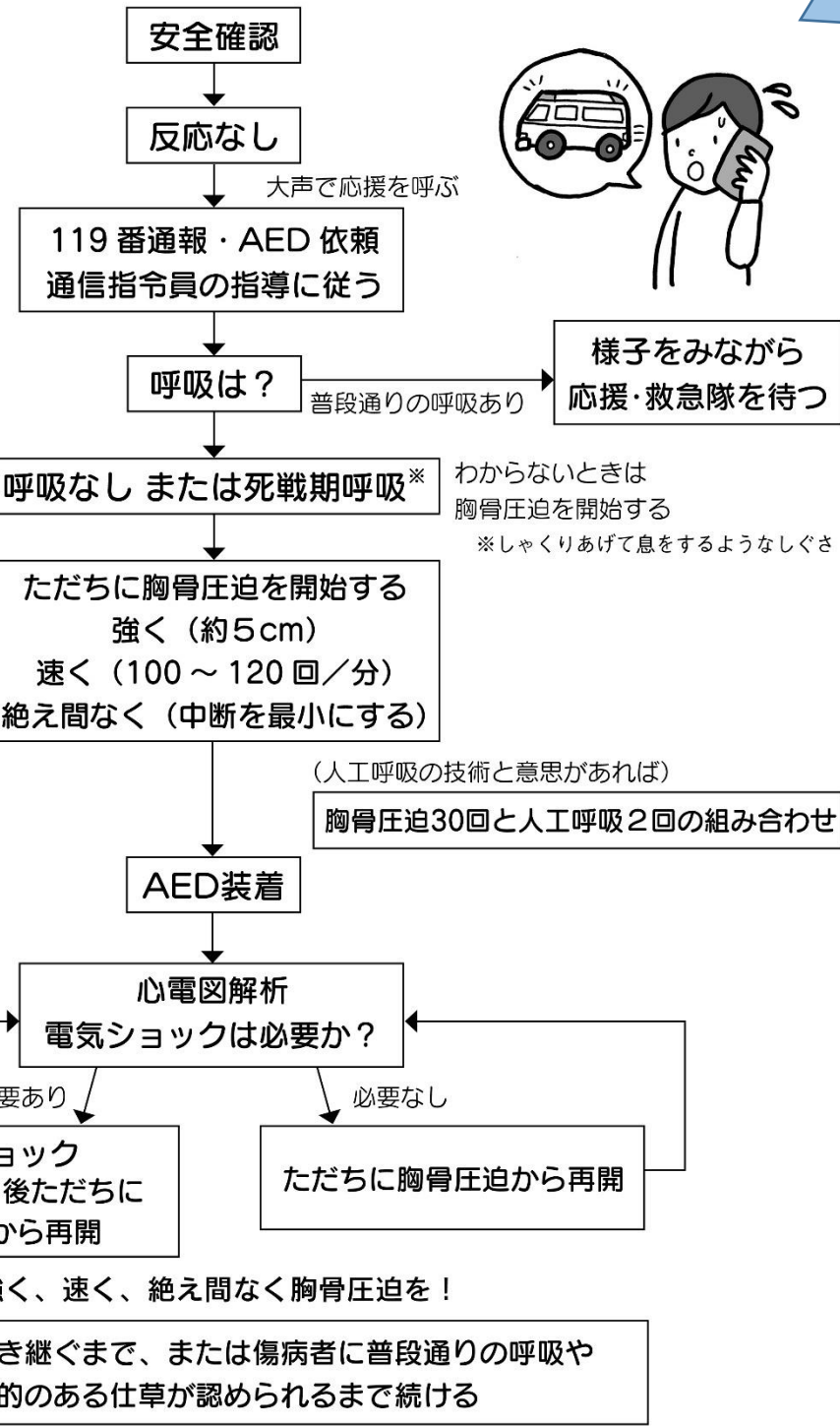
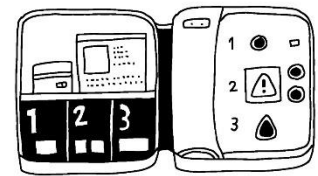
### 「9月保健関係行事」

- 2日(金) 身長、体重測定とミニ保健(1・2年生)
  - 5日(月) 身長、体重測定とミニ保健(3・4年生)
  - 6日(火) 身長、体重測定とミニ保健(5・6年生)
- 測定時には「体操服」を着用します。持って来ておいてください。

9月9日は「救急の日」知っておくと安心♡  
いざという時の救急処置のながれ

心肺蘇生、  
AEDによる  
救命処置の流れ

**AEDとは**  
自動体外式除細動器。  
心臓が細かく震える「心室細動」の状態を、電気ショックにより正しい心臓のリズムに戻すための装置。



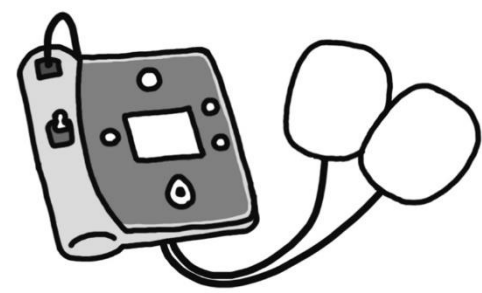
すぐに受診すべきか  
迷った時は...



こどもの救急電話相談  
**#8000**  
または082-505-1399  
毎日19時～翌朝8時

夜間に病院に行った方がいいのか、翌朝まで待っても大丈夫なのか迷われる場合はコチラに連絡して相談してみてください。  
※実際に電話をした経験がありますが、小児科勤務の看護師さんが相談にのってくださり少し安心したのを覚えています。  
★夜間小児や休日診療の病院情報も福山市役所ホームページにて掲載されていますので参考にしてください。  
参考：福山市役所ホームページ

**Q** AED(自動体外式除細動器)の説明として間違っているのは?



- ①医療従事者以外の一般の人は使うことができない
- ②電気ショックが必要かどうかはAEDが判断してくれる
- ③操作方法を音声でガイドしてくれる

**A** ①医療従事者以外の一般の人は使うことができない

AEDは、心臓がけいれんして血液を送り出すポンプ機能がきちんと働かなくなった状態(=心室細動)の人に、電気ショックを与えて心臓を正常なリズムに戻す医療機器です。2004年7月から一般市民でも使用できるようになりました。操作方法は音声でガイドしてくれますし、電気ショックが必要かどうかも自動的にAEDが判断してくれるので、その指示に従えばよいのです。AEDが必要な状態では一刻も早く使うことが、大切な命を救うことにつながります。