

うららか

～ ころ・からだ のびのび・すくすく・はれやか ～

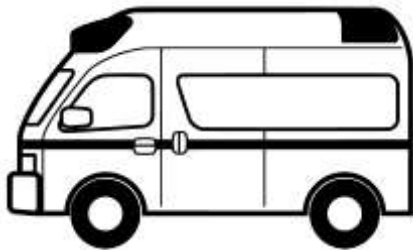
2015年（平成27年）9月9日
福山市立野々浜小学校
保健室

夏休みはけがや病気が安全に楽しくすごすことができましたか？学校が始まり1週間がたちました。少しずつ学校のリズムに体がなれてきたころかと思います。雨の日が続き、過ごしやすい気温になってきました。今のところ、けがや病気の人は少ないです。目標に向けて充実した2学期にしていきたいと思います。

9月9日は救急の日

【1】救急車を呼ぶときの電話番号は？

- ①119番 ②110番
③111番



【2】救急車を呼んでから着くまでの時間はどれくらい？（全国平均）

- ①8分30秒 ②10分
③4分30秒

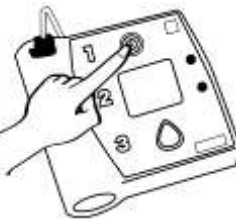


【4】福山市内にすぐ出動できる救急車は何台あるでしょう？

- ①15台
②30台
③5台

【3】心臓に電気をあたえる機械（AED）は学校のどこにある？

- ①職員室 ②保健室
③体育館



答え（すべて①）

もしもの時には… 勇気をもって行動しよう！

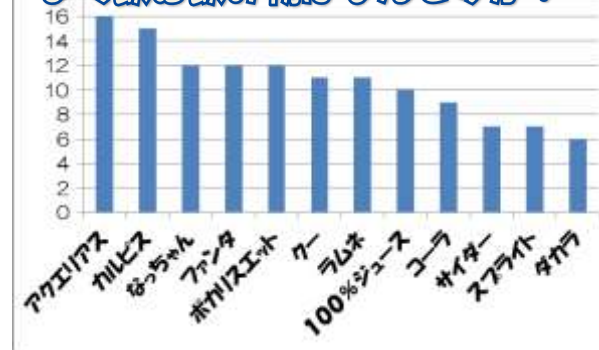
野々浜小学校には保健室の前に担架（倒れた人を運ぶ道具）、職員室にAEDを置いてあります。もしも倒れている人がいたら、みなさんは近くの周りの大人（家族や先生など）にすぐに伝えることが大切です。そして、救急車が到着するまでの間に、胸骨圧迫（心臓マッサージ）や人工呼吸をまわりの人がいち早くすることで、命が助かる確率があがります。

野々浜学区から救急車を呼ぶと、東消防署（伊勢ヶ丘）から救急隊の方が出動してこられます。（東消防署の救急車が他の場所へ出動している場合は、さらにちがう消防署から来られます。）救急隊の方が来られるまでの時間（全国平均では8分半です。実際にはこの時間よりも短くなることも長くなることもあります。）に大人も子どもも勇気をもって行動することが大切です。

3・4年生 ミニ保健学習より

「飲み物の中の砂糖について調べよう」

よく飲む飲み物はなんですか？



1日の砂糖の目安は 25グラム

果汁0%炭酸レモンジュースの作り方

材料 水・・・500ml
砂糖・・・50g（ペットシュガー10本） クエン酸・・・2g
重そう・・・2g 着色料（黄）・・・少々 レモン香料・・・少々



材料を混ぜてジュースを作りました。最初は甘い砂糖水でしたが、すっぱくしたり、香りを付けたり、冷やしたりすると甘さを感じにくくなり、市販のジュースのように飲みやすく、味の変化にびっくりでした。

砂糖をとりすぎると…

おし歯になる
太りやすくなる
イライラする
骨が弱くなる
体がだるくなる



いつもさとうをいっぱい取っていたから、これからは気をつけたい。

さとうの量に気をつけながら飲んでいきたいです。

コーラにたくさんさとうが入っていると分かった。

果汁0なのに、レモンの味がしてびっくりした。

飲み方を工夫しようと思います。

祝 全校登校 9日達成！！

9月8日（火）は全校146人全員がそろった日でした。4月から合わせると全校登校できた日が9日になりました。9月は、体調をくずしたり、心の元気がなくなる人も多い時ですが、みんながリズムよく学校に来られていることをうれしく思います。お家の方の支援のおかげだと思います。ありがとうございます。

ひる歯みがきマラソン

～7月のようす～

1位	5年生	100%
2位	6年生	96%
3位	4年生	70%

欠かさず、毎日歯みがきをする習慣がついてきています。2学期もさらにがんばりましょう！

合わせて、歯の治療もよろしくお願ひします。

完走できた人は全校のうち73%でした。

