

ほけんだより

2学期、始まりました!!

2学期が始まって2週間、夏休みが随分前のことのように忙しい日々が続いています。朝晩も涼しくなってきましたが、昼間の暑さはまだまだ続くようです。熱中症にも気をつけましょう。

2学期は毎月のように学校行事や部活動の大会が入ってきて大忙し。忙しい毎日ですので、あっという間に過ぎていきます。だからこそ、行事ごとに自分だけの目標を決めて1つ1つ、クリアしてみましょう。きっと終わった後の達成感は、またひとり回り自分を大きく育ってくれるはずです。



受診報告書、出しましたか？

1学期に歯科(水色)と眼科(ピンク)の受診報告書を受け取って治療や受診が終わった人は、担任の先生に提出をしてください。まだの人は早めに受診して終わり次第提出してください。

2学期の身体測定をします!!

夏休み明け、しばらく会わない間に身長が伸びている人が多く、話している時の目の高さが今までと変わってビックリします。脚が長くなって制服のスカートやズボンの丈が短く見える人もいますね。休日に裾直しをしておきましょう。

4月からの身長と体重の変化を知るための身体測定を実施します。詳しい日程は、各クラスの保健委員からお知らせします。

9月9日は 救急の日

いくつ 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！
①あおむけに寝る
②首の後ろをたたく
③下を向いて鼻をつまむ

2 血…血…が…
①氷で冷やす
②傷口をハンカチなどで押さえる
③そのままばんそうこうを貼る

3 あ…ち…ち…
①冷却シートを貼る
②すぐに水で冷やす
③アロエをぬる

もしものときは

4 倒れている人を見つけたう?
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見る
③知らないふりをする

5 何をする？ AEDって？
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

6 胸骨圧迫するのはどの辺り？
左胸 真ん中 右胸

救急車のときは

7 呼ぶときは？
①110番 ②117番 ③119番

8 到着するまで呼んでから？
①8.7分 ②16.2分 ③20.3分

9 約何台ある？
①500台 ②3,200台 ③6,300台

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

皆さん、実際の救命処置の現場に遭遇した経験ありますか？学校で、家庭で、外出先で、いざ、倒れている人を目の前にした時、あなたには何ができますか？自分にできることを考えてみましょう。

①大人を呼びに行く ②倒れている人のそばで声をかけ続ける
③AEDを探しに行く ④胸骨圧迫(心臓マッサージ)をする
⑤「何か手伝うことはありませんか？」と、救助をしている人にたずねる
何か1つで良いのです。その時、自分ができることは何なのか。1学期、昼休みに足を大げがして救急搬送した子がいました。その時一緒にいた2年男子数名と先生方の動きはとても素晴らしい、感動しました。『誰かのために』それぞれが考えて自分にできることをやってくれたおかげで、スムーズに救急搬送し、治療を受け、無事に完治しました。稜南中生全員が、あんな動きができれば良いなと思います。