

ほけんだより

令和6年7月
かわさきしりつかわたひらしょうがっこう
川崎市立片平小学校
ほけんしつ
保健室

暑い日があるかと思えば、雨が降りじめじめとした天気もあり、体調管理が難しい日が続いています。保健室でも体調不良を訴える児童が増えています。食事や睡眠など、規則正しい生活を心がけて、楽しい夏休みを過ごせるようにしましょう。

~もうすぐ夏休み！過ごし方を考えよう~



7月になり、夏休みが近づいてきました。長い夏休み、ついつい楽しくて夜更かしをしてしまったり、おやつをたくさん食べてしまったり、朝起きられなかったり…。そんな日が続くと、体調を崩しやすくなります。また体がシャキッとしないと、心もすっきりしません。体と心はつながっています。体も心も元気に過ごせる夏休みにしましょう。

★朝はいつもどおりに起きよう！



★朝食はもちろん、昼・夕食もしっかり食べよう！



★夏休みの生活と健康



★クーラーのきいた部屋に1日中いないようにしましょう！



★冷たいもののとりすぎに注意！



★てきどにからだを動かそう！
外に出かけるときは、帽子、ハンカチやタオル、すいとうなどを忘れずに！
あつい時間はさけよう！

★夜ふかしせずに早く寝よう！



今年度の定期健康診断がすべて終了しました。内科健診・眼科健診・耳鼻科健診は、校医による診断があった子のみ、お知らせの用紙を配付しています。また、歯科健診は診断の有無に関わらず、全員にお知らせを配付しています。お知らせの用紙をもらったら、夏休みを利用して、受診をしていただければと思います。

また、身体計測の結果など、健康診断の結果がすべて記入されている用紙を夏休み前に全員に配布します。用紙は、1年生には『けんこうのきろく』という6年間保存の冊子に挟んで配付をし、それ以外の学年にはそのまま配付します。1年生以外の学年は、すでにお渡ししている『けんこうのきろく』に貼って保管して下さい。よろしく願います。



しんぱいそせいほう AEDと心肺蘇生法について



こちらのマークを見たことがあるでしょうか。AED（自動体外式除細動器）といって、心停止を起こした人に電気ショックを与え、心臓を正常な状態に戻す医療機器です。音声や表示に従えば、初めての人も正しく操作できます。

本校でも毎年、心肺蘇生法やAEDの使用方法について研修をしています。今年も6月に研修を行いました。学校現場では、AEDが浸透し、本校でも職員玄関前にAEDを設置しています。

では学校外で、AEDが設置してある場所は、すぐ思い浮かぶでしょうか。

これから夏休みで、いろんなところへ出かける機会が増えるかと思えます。万が一、何かあったときに慌てないために、こちらのアプリがおすすめです。「救命サポーター『team ASUKA』」です。※「ASUKA」とは2011年さいたま市の小学校でAEDを使わずに亡くなった桐田明日香さんの名前からつけられています。アプリは無料で最寄りのAEDが表示されます。ぜひこの機会に一度見てみてください。



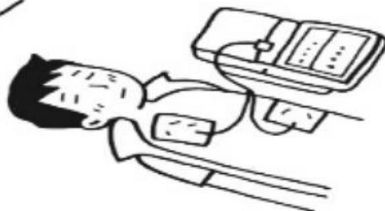
あなたが救えるいのち

使えますか! AED

夏休みは旅行やイベントなど楽しいことが多い一方、事故が増える時季でもあり、誰でもそうした場面に遭遇する可能性があります。例えば、もしあなたのそばで人が倒れ、幸い近くにAEDが設置されていたら…いのちを救うため、迅速に行動する必要があります。AED使用のたまかな流れをあらためて見ておきましょう。



①電源を入れる



②電極パッドを胸部に貼る
③AEDが心電図を解析する



④除細動（電気ショック）を行う

『もし失敗したら』と、とりわけみなさんが不安に考えがちなのが“電気ショック”ではないでしょうか。でも、AEDでは、必要なとき以外には電気が流れない仕組みになっています（自動的に判定）。正しい仕組みと手順を知っていれば、よい結果にはつながっても、悪い結果にはつながりません。知識と勇気をぜひ身につけましょう。

～スポーツ振興センターについて～

学校管理下で怪我をした場合、こちらの制度に加入されている方は、スポーツ振興センターの申請ができます。こちらは怪我をしてから2年以内に申請しないと、期限が切れてしまいます。夏休み前に、まだだされていない書類がありましたら、学校に持ってきてください。去年のものも申請可能です。今一度確認をお願いいたします。