

ほけんだより 9月

新座市立東北小学校
令和6年9月2日
校長：齊藤直之
養護教諭：山崎萌花

生活リズムを整えよう！

約40日間の夏休みが終わり、2学期が始まりました。久しぶりに登校して、体調はいかがでしょう。夏休み中は起きる時間が遅かったり、寝る時間が遅かったり、学校があるときとは違った生活リズムだった人も多いのではないかと思います。一度生活リズムが乱れてしまうと、元にもどそうとしてもうまくいかず体調をくずしてしまうことがあります。上手に生活リズムを整えるためにはいくつかコツがありますので紹介します。行事が多い2学期、規則正しい生活を送り、心も体も元気に過ごしましょう。

起きたら日光をあびる

日光に当たることで、体が朝が来たことに気づき、すっきりと起きることができます。



寝る時間・起きる時間を決める

毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにすると、生活リズムが整います。



朝ごはんを食べる

栄養バランスの取れた朝ごはんが理想ですが、時間がない・あまり食欲がないという人は、スープやお菓子でも良いので、朝に食べ物を食べる習慣をつけましょう。

体を動かす

運動をして体がすこし疲れている方が、食欲が出て、すいみんもしっかりとれるようになります。



正しい生活リズムで体調を整えることは、熱中症予防にもなります。9月もまだ暑い日が続きますので、規則正しい生活習慣を心がけ、下の4つのポイントを押さえて熱中症対策をしましょう。

①水分やきゅうけいを

②工夫して

③熱や日ざしから

④自分の体調と、まわりの環境を

「こまめにとろう」

「すずしくしよう」

「まもろう」

「気にして見よう」



9月9日は「救急の日」 ～心肺蘇生法・AED について知ろう！～



もし、目の前で人が倒れたら…みなさんができることは何でしょうか。意識や呼吸がなく、倒れている人には「心肺蘇生法」を行う必要があります。今回は「心肺蘇生法」と、心肺蘇生法の中で使用する「AED（自動体外式除細動器）」についてお話しします。

まず、「心肺蘇生法」とはおもに胸骨圧迫（心臓マッサージ）のことを指します。周囲の安全を確認、倒れた人の意識がないことを確認したあとに、胸骨圧迫を行います。

■まわりの安全を確認



■呼びかけ

「大丈夫ですか？」「聞こえますか？」



■救急車を呼ぶ

反応がない場合は、すぐに周りの大人に救急車を呼んでもらいましょう。



■胸部圧迫（心臓マッサージ）

■AED の使用

胸骨圧迫（きょうこつあっぱく）



1 分間に 100～120 回のペースで！

胸骨圧迫と同時に使ってほしいのが、AED です。AED（自動体外式除細動器）とは、心臓が正しく動かないときに電気ショックを与えて、心臓の正常な動きを取り戻すための機械です。AED を使用することで、命を救える可能性が高くなります。AED は学校や市役所などの公共施設や、商業施設などに設置されています。電源を入れると、音声ガイドで使い方を案内してくれるので、使い方に自信のない人でも、心配ありません。

小学生だと、実際に胸骨圧迫を行ったり AED を使ったりすることは難しいかもしれませんが、「周りの大人に助けをもとめる」「AED をもってくる」などで救命に参加することができます。もし、倒れている人がいるときには、積極的に動く気持ちを大切にしてください。

東北小学校の AED は

①職員室

②体育館入り口

に設置しています。



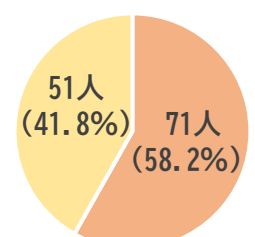
②



むし歯の受診について

夏休み中にさらに 11 名の児童が受診しました。現在、半数以上の児童が受診することができました。受診結果のお知らせは担任までご提出ください。

全校
むし歯受診率(%)



■ 受診済み ■ 未受診