

ほけんだより 8・9月号



向日が丘支援学校
保健室
令和6年8月26日

長い夏休みが終わり、今日から新学期が始まりました。今年は朝から夜まで暑い日が続きましたね。お出かけをしたり、おうちでのんびりしたり、涼しい場所に行ったり…いろいろ楽しみ方があったと思います。長い休みだったので、2学期の始まりは少しからだがかたくなることもあるかもしれません。暑い日はまだまだ続くので、学校生活のリズムを取り戻し、2学期も元気にスタートしましょう。

8、9月の保健行事

- 8月 28日 (水) 発育測定 (高等部 1、7～10組)
- 29日 (木) 発育測定 (高等部 2～6組)
- 30日 (金) 発育測定 (中学部)
- 9月 2日 (月) 発育測定 (小学部 8～16組)
- 3日 (火) 発育測定 (小学部 1～7組)
- 10日 (火) 内科検診 (小 1、13～16組・中学部全員・高 1、4～6、8～10組)
- 19日 (木) 内科検診 (小 2～12組・高 2、3、7組)

2学期最初の発育測定なので、身長も測ります。ポニーテール等、頭の高い位置で髪をくくるのは控えてください。

9月9日は救急の日

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひきかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

Rest 安静にして動かさない

Icing 痛いところを冷やす

Compression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫

Elevation 挙上 心臓より高く上げる

打撲や捻挫等のけがをした時
痛みや腫れを軽くするための応急
手当です



きゅうめい れんさ 救命の連鎖

119番



救命の連鎖とは？

傷病者の命を救い、元の生活に戻るために必要となる一連の行いを「救命の連鎖」といいます。

1 心停止の予防

交通事故や水の事故、窒息など心停止の原因となる事故を予防、心筋梗塞や脳卒中などの心停止の原因となる病気の初期症状に気づいて、救急車の要請や医療機関の早期受診につなげるなど、心停止を予防するための行いです。

2 早期認識と通報

その場に居合わせた人による心停止の早期認識と119番通報を行います。突然倒れた人や、反応のない人を見つけたら、大声で応援を呼び、119番通報とAEDの手配を依頼します。



3 一次救命処置

心肺蘇生とAEDを使用した一次救命処置を行います。

4 二次救命処置と心拍再開後の集中治療

救急車の中や病院で高度な医療処置をします。救急救命士や医師が、薬や器具等を使用して心臓の動きを取り戻し、社会復帰を目指します。

AED、どこにあるか知っていますか？

心停止を救ってくれるAED。駅やビルの中等に設置されています。一度意識して探してみてください。

学校は、1階中央の階段横、3、4、5階職員室横に設置しています。



小学生以上は成人モードの使用が可能です。蓋を開け、電源を入れるだけで機械が使い方を教えてくれます。