

# ほけんだより

生涯にわたって健康な生活が送れるよう、必要な知識や行動様式を身につけさせ、自他の健康に関心が持てる態度をやしなう

令和6年9月号

夏休みがおわり新学期が始まりました。まだ暑い日が続きますので、熱中症にならないように規則正しい生活を送りましょう。9月5日（木）、6日（金）に発育測定を行います。健康カードが返却されたら、成長曲線でお子さんの身長と体重に印をつけてみましょう。

## 熱中症を予防しましょう

9月に入りましたがまだまだ暑い日が続いています。熱中症予防にはこまめな水分補給が大切です。蓮田中央小では熱中症対策として9月30日まで水筒の中身に水・お茶・麦茶に加えてスポーツドリンクも可としております。暑くなりそうな日やたくさん運動をして汗をかきそうな日には水筒の中身をスポーツドリンクもご検討ください。ステンレスボトルを使用する際は、スポーツドリンクに対応しているものかどうかご確認ください。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃から心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

## 9月5日、6日に発育測定を実施します

身長・体重を測定します。身長を正しく測定するために、当日は髪の毛を頭頂部や後頭部で結ばないようご協力をお願いします。日程は、クラスの週報等でご確認ください。結果は後日けんこうカードに記入してお知らせいたしますので、ご確認の上押印後担任へ提出してください。なお、昨年度より治療済みの印はありませんのでご了承ください。



救急車を呼んで！  
と言われたら

# 救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

<p><b>1 「119」とダイヤルして電話をかける</b></p> <p>スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。</p>	<p><b>2 まずは落ち着いて</b></p> <p>ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。</p>	<p><b>3 救急であることを伝える</b></p> <p>火事ですか？ 救急ですか？ 救急です</p>
<p><b>4 来てほしい場所（住所）を伝える</b></p> <p>わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。</p>	<p><b>5 具合が悪い人の年齢を伝える</b></p> <p>70才くらいの女性です 大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。</p>	<p><b>6 自分の名前と連絡先を伝える</b></p> <p>救急車が迷ってしまったときになどに電話がかかってくる場合があります。</p>

**AEDを持ってきて！**  
と言われたら

**外でAEDを上手に探す方法**

- 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索  
WEBの地図上でAEDの場所を探すことができるサイトがいくつかあります。  
[日本全国AEDマップ](#)
- 人が集まる場所などを探す  
市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えています。

ちなみに  
本校のAEDの場所は  
**第一校舎  
職員トイレ前**

## 9月9日は救急の日！だぼくやねんざをしたときの 応急手当を紹介します！

強くぶつけたり、ひねったりして傷めたときに行う応急手当「RICE（ライス）」を紹介します。この手当をすることで、痛みが軽減し、さらなる損傷を抑えることができます。骨折が疑われるときも有効です。この応急手当をしたあと、痛みが強い場合はすみやかに病院を受診しましょう。

だぼくやねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

<p><b>R</b> <b>Rest</b> 安静にして動かさない</p>	<p><b>I</b> <b>cing</b> 痛いところを冷やす</p>
<p><b>C</b> <b>ompression</b> 圧迫 包帯などで押さえて圧迫</p>	<p><b>E</b> <b>levation</b> 挙上 心臓より高く上げる</p>