8月9月 ほけんだより

２０１８年　８・９月
高良小学校
保健室　No. 5

1学期後半が始まりました！ 夏休みの生活リズムからまだ抜け出せず、ボーッとしている人はいませんか？9月は疲れがたまっているところに暑さも重なり、体調を崩す人が多い時期です。まずは、生活のリズムを取り戻して、規則正しい生活を心がけましょう。

今月の目標！ 生活リズムをととのえよう!!

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。夏休みで遅寝・遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しからリズムを取り戻しましょう！

①まずは早起き!!

遅寝を早寝にするのは難しいもの。
まずは、遅く寝ても
早く起きる習慣を
つけましょう！

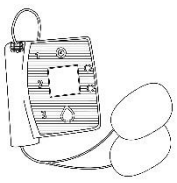
②光を浴びる!!

朝起きたら、部屋のｶｰﾃﾝを開け、
太陽の光を浴びましょう。
それによって体内時計が
ﾘｾｯﾄされ、体も脳も目覚めます。

③朝食をとる!!

朝ごはんを食べると、眠っていた体が
目覚め、体が温まって脳も活発に活動
し始めます。また、排便を
促す効果もあります。

★AEDを知っていますか？



日本語では、「自動体外式除細動器」と言います。

●どんなもの？

心室細動など危険な不整脈を起こした心臓に電気ショックを与えて、心臓のけいれんを取り除き、正常なリズムに戻す医療機器です。

●心室細動とは？

心臓の心室という場所が小刻みに震えて(けいれん)、血液を送り出すことが出来なくなり、それが数分続くと死に至る危険な不整脈です。

※ 高良小学校は2階正面玄関にAEDを設置しています!!

※心室細動を起こし、AEDが使用されるまでの時間が「1分」遅れると、救命率が7～10%も低下すると言われています。
救急車が要請を受けてから現場に到着するまでの平均時間は8～9分です（H29那覇市消防局）。一刻も早くAEDを使用することが大切です。

最近では、AEDの使用を含めた心肺蘇生法の講習や救急医療の大切さを知ってもらうための行事や、応急手当のやり方教室等が行われています。ぜひ皆さんも自分の体を守るため、ケガをした時、まず何をすればいいのかを知っておくようにしましょう。また、救急箱の中身を定期的にチェックし、古い物は処分、購入した物には日付を書く等して、いざという時にすぐ使えるようにしておきましょう！

夏休みが終わっても暑い日が続いています。
まだまだ熱中症の予防が必要です！
★外では帽子をかぶり、喉が渇く前に水分補給をしましょう。日陰で休憩！
★早寝早起き朝ごはんで生活リズムを整え、日頃から運動し、暑さに慣れる体作りを心がけましょう！

熱中症に気をつけましょう

～学校保健委員会のお知らせ～

平成３０年８月３０日（木）16:00～17:00
場所：本校 図書館

高良小学校の健康問題ってなに？不登校対策って？安全についてはどうなってるの？等々、学校について気になることはありませんか？学校保健委員会では、職員が学校の様子や各部会の取り組みを報告いたします。
子どもは地域の宝です！「学校」「家庭」「地域」で連携して、子ども達の課題を解決できるように一緒に考えていきましょう。当日は、学校医・歯科医・薬剤師も来校します。保護者の皆さまもお気軽にお越し下さい。

ほけんしつより

◇夏休み中にむし歯の治療をすませた児童は歯の治療カードを担任の先生まで提出してください。

◇健康診断の結果を受け取った後、夏休みの間に治療・検査を受けた児童は保健室までお知らせください。