



## 保健だより9月



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ残暑が続き、熱中症への注意が必要です。また、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期でもあります。睡眠をしっかりとる、朝ごはんを食べる、こまめに水分をとるなどして体調を整えて、元気に登校してください。

9月の保健行事			
4日(水) AM	身体測定：小学部1～3年生	13日(金) AM	身体測定：中学部
5日(木) AM	身体測定：高等部	18日(水) AM	身体測定：小学部4～6年生
9日(月) 13:15～	宿泊前検診：小5・6年生	27日(金) AM	療育相談：希望者のみ

## 夏休み中 元気に過ごせましたか？

## ～夏休み中にお薬の変更があった方～

夏休み中に定期通院等で病院を受診し、お薬の変更があった方は、災害時等預かり薬の差し替えを行いますので、その旨について連絡帳を通してお知らせください。

## ～定期健康診断で「受診のお知らせ」をもらった方～

定期健康診断で所見があった方には、「結果のお知らせ」を1学期中に配布しています。夏休み中に「結果のお知らせ」をもって病院へ受診した方は、受診結果を保健室までご提出ください。病院受診がまだの方は、ぜひ一度お医者さんにみてもらってください。

## 療育相談のお知らせ

本校では、毎月1回、精神科校医 熊代新先生（福島県の針生ヶ丘病院勤務）による療育相談日を設けています。お子様の発達に関することや、服薬のこと、日常生活の中で困っていること等に対して、相談を受けながら医師の立場から見立てや助言をお伝えできる機会です。

（主治医とは見立てや、助言内容が異なる場合もありますが、医師の一つの意見としてお伝えしています。）  
10月の療育相談日は25日(金)です。相談を希望される方は、下記の申込票をご記入の上、9月27日(金)までにご提出ください。

----- きりとり -----

〈 療育相談 申込票 〉 10月25日(金)の療育相談に申し込みます。

(小・中・高) \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 児童・生徒氏名 \_\_\_\_\_

保護者・担当者氏名 \_\_\_\_\_

ご希望の相談時間 ①10:30～ ②11:00～ ③11:30～ ④12:00～

第1希望 \_\_\_\_\_ 第2希望 \_\_\_\_\_ 第3希望 \_\_\_\_\_

家庭・寮 → 担任 → 保健室

# がつかきゅうきゅうひ 9月9日は救急の日



9月9日は「9(きゅう)と9(きゅう)」の語呂合わせから「救急の日」と定められています。けがの予防だけでなく、けがをしてからの行動や手当ての仕方を知っておくことも大切です。けがの手当てには自分でできることもあるので、けがをしてしまったときに落ち着いて実践できるように覚えておきましょう。

## けがをしてしまったら…

### 転んだとき(すり傷)

- 傷口と周囲の皮膚を流水で丁寧に洗い、砂や泥などの汚れを落とす。
- 出血している場合はガーゼなどで圧迫して止血する。
- 市販の傷パッドなどで覆い、保護する。



### 足をひねったとき(捻挫)

- けがをしたところを動かさないようにして冷やす。ただし、冷やしすぎには注意する。
- 心臓より高いところに足をあげて安静にする。



### 鼻血が出たとき

- 床や地面を見るように、静かに下を向く。
- 鼻の膨らんでいる部分(小鼻)をつまむ。



### やけどをしたとき

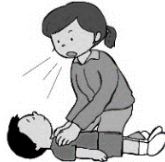
- 患部を流水で30分以上冷やす。  
\* 衣服を着用したままやけどをした場合は、無理に衣服を脱がさず、衣服の上から冷やす。



## 倒れている人を発見したら…

① 周囲の安全を確認。

② 意識や反応を確認。  
→ なし・わからない場合、**心肺蘇生**を行う必要あり



③ 周囲の人に応援を要請。  
→ **あなたは119番通報をお願い!**  
**あなたはAEDを持ってきて!**



④ 普段通りの呼吸をしているか確認。  
→ なし・わからない場合、**ただちに胸骨**圧迫を始める。



⑤ 30回胸骨圧迫をし、2回人工呼吸を行う。



⑥ AEDが到着したらパッドを体に貼り、解析し、音声に従って対応する。電気ショックが必要なら電気ショックを実施し、ショック後はただちに胸骨圧迫を再開する。電気ショックが不要なら、ただちに胸骨圧迫から再開する。



### 救急車の呼び方

- 「119」に電話をする
- 症状・年齢・性別などを伝える。
- 自分の名前、所在地、電話番号を伝える。
- 救急車が来るまでにやるべきことなどの指示を受ける。
- 救急車が到着したら、詳しい状況を救急隊員に伝える。



**AEDのある場所をおぼえておこう!**



学校や家の近くなどを探してみて、いざというときに使えるようにしよう!