

# ほけんだよ！



嘉数小  
保健室  
R1.9.2

2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。『やる気と元気がでない・・・』という人にぜひ試してほしい、「おはようチャレンジ！」

2学期もケガなく元気で過ごせるように、生活リズムを整えて、実のり多い学期にしていきましょう！



新学期の始まりです  
元気に過ごすヒミツは朝にある！  
**おはようチャレンジ**

<p>カーテンを開けて、太陽の光をあびよう！ すると、脳が自覚めます。</p>	<p>歯みがきをしよう！ すると、お口がすっきり、さわやかな1日がはじまります。</p>	<p>朝ごはんを食べよう！ すると、1日のエネルギーをチャージでき、体が自覚めます。</p>	<p>朝うんちの習慣をつけよう！ 朝ごはんを食べると腸の活動が高まり、お腹が自覚めます。</p>
---	--	--	--

## 『9月9日は救急の日』

**迷路でチャレンジ!!**

**応急手当て・けが予防の基礎知識**

正しい答えを選ぶと早くゴールできるよ。  
選んだ答えの方向に進みます。

**START**  
スタート

**すりむいたときの応急手当ては？**  
A：水道の水で洗う。  
B：すぐに、ばんそうこうを貼る。

**運動の前の準備運動は…**  
A：しっかり体を動かしておく。  
B：疲れるので、適当に。

**目にゴミが入った。どうする？**  
A：水で洗い流す。  
B：こすって取る。

**つき指をしたら…**  
A：氷水で冷やす。  
B：引っばる。

**運動をしないほうがよいのは？**  
A：めんどくさいとき  
B：熱があるとき

**熱中症を防ぐには？**  
A：まとめて水分をとる。  
B：少しずつ、何回も分けて水分をとる。

**GOAL**  
ゴール

まちがえたところは、見直しておきましょう!!

あっ！人が倒れてる

**正しいのはどっち？**

①②の正しいと思うほうを選んで進もう。  
倒れている人を救助できるかな？

**どっち？**  
意識を確かめるために

- ① 肩を軽くたたきながら大声で呼びかける
- ② 試しに起こしてみる

**どっち？**  
意識がない時は

- ① 顔をたたく意識を呼び戻す
- ② 応援を呼び、119番とAEDの手配をたのむ

**どっち？**  
呼吸を確かめるために

- ① 胸と腹部の動きを見る
- ② 鼻をつまんでみる

呼吸がある時は一番楽な姿勢で救急車を待ちます

**どっち？**  
呼吸がない時は

- ① とにかくAEDの到着を待つ
- ② AEDが到着するまで胸骨圧迫を行う

●AEDが到着したら、音声ガイドに従って操作する  
●AEDと胸骨圧迫をくり返す

救急車が到着した！

ひじを伸ばし、胸の中央部に掌を重ねて置く  
1分間に100～120回のテンポで強く速く胸を押す  
成人は約5cm、小児は胸の厚みの1/3が沈みこむように

間違った人は、最初から見直そう！

答えは  
①→②→①→②

監修/たけしファミリークリニック院長 千葉大学医学部臨床教授 北垣 毅

## インフルエンザ注意報発令中

沖縄県は8月14日に「インフルエンザ注意報」を発令し、現在もなお、継続中です。

8月30日現在、本校の現状は、インフルエンザ3名、発熱等による欠席13名となっています。

### 【インフルエンザにかからないために】

- ① 食事の前や帰宅後には、必ず「手洗い」をしましょう。
- ② バランスよく栄養を摂取し、十分な睡眠をとりましょう。
- ③ 「咳エチケット」を実行しましょう。
- ④ 室内の換気に気をつけ適切な湿度を保ちましょう。
- ⑤ インフルエンザ流行中は、不要不急の外出を避けましょう。



### 【インフルエンザに罹ってしまったら】

- ① かかりつけ医にまず相談、受診しましょう。
- ② 感染を広げないために、学校を休み、安静にしましょう。
- ③ マスクを着用し、咳やくしゃみをする時は「咳エチケット」を守りましょう。



### 【インフルエンザに罹った後、登校する時に】

- ① 「インフルエンザ回復届出書」を保護者が記入して、学校に提出して下さい。