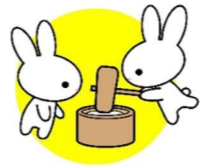


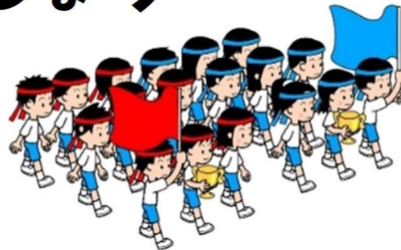






保健だより

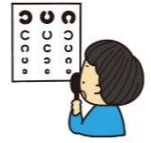


体調を整えて、体育大会に参加しましょう

体育大会に向けての練習が本格化しています。安全で充実した体育大会となるよう、体調を整えていきましょう。お子さんの健康面へのご配慮や声かけをよろしくお願いいたします。




<p>★朝食を必ず食べる。 熱中症予防のために、みそ汁やスープ、牛乳等、水分を必ず摂る。</p> 	<p>★十分な睡眠時間を確保する。 メディアの利用時間が長くないようにし、遅くとも夜11時までには寝る。</p> 
<p>★水筒に水分を持ってくる。 ペットボトルは、衛生上持ってこないようにする。不足しないように多めに持ってくる。</p> 	<p>★汗拭きタオル・着替えを持ってくる。 ★爪をきちんと切っておく。</p> 

<p>★9月の保健目標★ 栄養や休養に関心をもち、積極的に運動に取り組もう。</p>	<p>★視力検査について★ 2学期に入り視力検査をしました。1学期より視力が低下していた場合や未受診の場合には、「視力検査の結果について」をお渡します。受診をお願いします。</p> 
--	---

先週から県内でも新型コロナウイルス感染症での出席停止が増加しています。週末には新人大会もあり、体育大会の練習も本格化する時期です。今一度、感染予防や免疫力をあげるための生活習慣についてご配慮をよろしくお願いいたします。

①手洗い・手指消毒
②換気
③規則正しい生活(睡眠時間の確保)
④バランスよい食事(朝食の摂取)





9月は救急・防災月間


救命処置について再確認しましょう



救命処置は 迷わず ためらわす



心停止を疑うのは
こんなとき


- ・突然倒れた
 - ・反応がない
 - ・ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)
- 

胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。





始めるのが早いほど、救命率は上がります!

デジタル機器との付き合い方を

見直してみよう



2学期が始まり、体が学校生活のリズムに戻ってきた頃ですが、まだ夏休みの生活から抜け切れず、睡眠時間の確保ができていない生徒も見受けられます。スマートフォンなどのデジタル機器を使い過ぎていないか見直し、ルールやマナーを守って上手に付き合えるようにご配慮や声かけをお願いします。

<h4>デジタルデトックスしてみませんか</h4> <ul style="list-style-type: none"> □使わない場所を決める ・食事の場・お風呂など □使う時間を決める ・1日〇分まで □アプリの通知をOFFにする □使わない時間を作る ・暇だから使うのではなく、時間を有効に使えるようにする。 	<h4>スマホトラブルを防ごう</h4> <ul style="list-style-type: none"> □マナーや使用時間を守ろう □メッセージや写真は送る前に見直そう □個人情報を載せない、送らない □ネット上で知り合った人とは会わない 
---	---

