



令和8年9月1日 札幌市立白楊小学校 保健室

夏休みが明けて2週間ほどがたちましたが、学校生活のリズムに戻せていますか？規則正しい生活をするこゝで、心と体の元氣を取り戻すことができます。また、9月に入ると少しずつ朝晩は涼しくなっていますが、まだまだ暑さには注意が必要です。引き続き、水分・塩分補給を意識して過ごしましょう。

生活リズムを整えるポイント

朝日をあびる

毎朝、できるだけ同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝日をあびると、すっきり目覚めることができます。



朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで、勉強や運動に必要なエネルギーをたくわえることができ、元氣に活動できます。



暗くして、早めに寝る

夜にゲーム機器、スマートフォンなどを使いすぎると深い睡眠が得られなくなってしまう。暗くして早めに寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。



運動する

体を動かすことでほどよく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。日中は、元氣いっぱい体を動かしましょう。



9月9日は救急の日です



自分や友達がけがをしたとき、手当てをすることで、痛みを軽くすることができたり、早くきれいに治すことができたりします。ここでは、打撲く（打ち身）やねんざなどのけがをしたときのためのRICE処置を紹介し

Rest (安静)

むりに動かすと痛みが悪化することがあるので、静かに休ませる。



Icing (冷却)

痛いところを氷などで冷やすと、内出血や痛みをおさえることができる。



Compression (圧迫)

けがしたところを包帯などでぎゅっと圧迫すると、はれや内出血をおさえることができる。



Elevation (挙上)

けがをしたところを心臓よりも高くすることで、はれや内出血をおさえることができる。



正しく応急手当をして、必要に応じて早めに医療機関を受診しましょう。



#1119 救急安心センターさっぽろについて

#7119に電話すると、救急医療相談に看護師が24時間・365日対応してくれます。急な病気や怪我のときに、病院に行ったほうが良いか、救急車を利用したほうが良いかなど、悩んだときに相談することができます。
【短縮ダイヤル#7119 または 011-272-7119（通話料がかかります）】

校外での活動も けがなく元気に 行 う ために

- ・前日は早めに休む ・動きやすい服装にする
- ・寒暖の調節ができるような服装にする ・はきなれた靴をはく

蜂にさされないために…

- ☆木や草をゆすらないこと。
- ☆蜂が近づいてきても、手ではらったり、大声を出したり、走り出したりしないこと。
→姿勢を低くして静かに、蜂が追ってこなくなるまでじっとしよう。
- ☆巣があったときには近づかないで先生に伝えること。
- ☆白っぽい服装にすること。
→キラキラしたものや原色、黒い服はさけるようにしよう。

もしも刺されたら、つねって絞るようになって急いで先生に伝えてね。



いのち まも AEDで命を守る



AED(自動体外式除細動器)は、けいれんを起こして血液を送れなくなった状態(心室細動)の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。2004年の7月から一般の人でも使えるようになりました。一般の人がAEDを使用し救命した事例も増えていきます。

どんな人に使うの？

倒れて意識のない人に使います。



どこにあるの？

病院や救急車の他、駅、デパート、スーパーなどたくさんの人が集まる場所。白楊小学校では、2階職員室横に設置しています。

使い方は？

～音声メッセージに従います～

- ① 電源を入れます。(ふたを開けると電源が入るものも。)
- ② 服を開いて、パッドを貼ります。1枚は胸の右上、もう1枚は胸の左下に。
- ③ AEDが電気ショックが必要かを判断します。
- ④ 「ショックが必要」というメッセージが流れたら、ショックボタンを押します。



※2分ごとに、電気ショックと胸骨圧迫を繰り返します。

ぼうさいようひん てんけん

防災用品の点検をしましょう



もしもの時に備えて、非常用品をそろえておいたり、行動について家族で話し合ったりするのは大切なことです。また、防災用品(水、保存食、ナイフ、タオル、ラジオ、懐中電灯、ライターなど)についてはチェックする日を決めておくと安心です。