

9月 保健だより

令和4年9月1日
鹿嶋市立豊津小学校

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。楽しい夏休みを過ごせましたか。自分と周りの人を守るために、今まで以上に「手洗い」「マスク」「三密回避」「換気」などの感染対策をしっかりといきましょう。

♪ 正しい生活リズムを取りもどそう♪

早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう



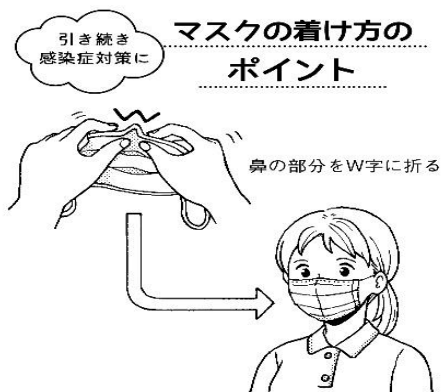
日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

☆ お願い ☆

2学期から引き続き、前の夜・朝の健康観察、体温報告をまちコミメールでお願いいたします。



手洗いは
30秒以上



不織布マスクの場合、マスクを装着する前に、ノーズフィット部分をW字に折って、鼻に密着するように着けます。

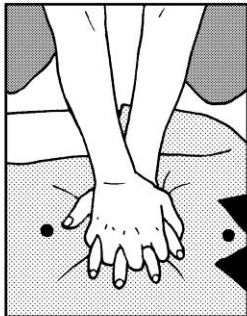
今月の保健安全目標

保健目標：からだをきたえよう！

安全目標：けがを防ごう！

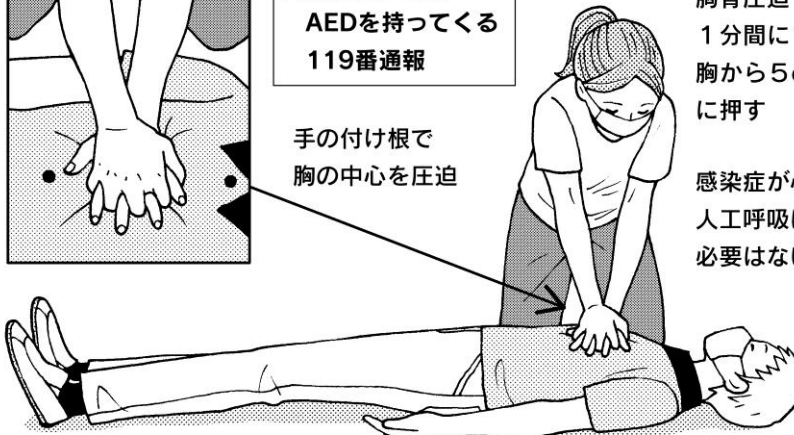


9月9日は救急の日 ■ コロナ禍の救急救命処置 ■



☆協力者に依頼
AEDを持ってくる
119番通報

手の付け根で
胸の中心を圧迫



胸骨圧迫：
1分間に100～120回、
胸から5cmほど沈むよう
に押す

感染症が心配されるため、
人工呼吸は無理にする
必要はない

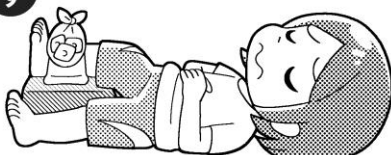
呼吸をしていない人を助けるためには、胸骨圧迫とAEDを使用した救命処置が必要です。
コロナ禍では、マスクをしたままで処置を行い、人工呼吸も無理にする必要はありません。

©少年写真新聞社2022



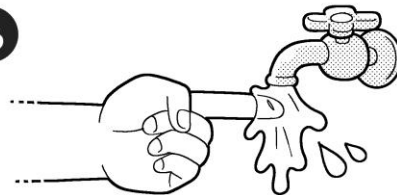
～自分でできる3つの応急手当～

冷やす



打ぶくやねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

洗う



すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

おさえる



鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

©少年写真新聞社2022