



9月号 志布志市立松山小学校 保健室 令和2年9月24日

9月9日は救急の日

ケガをしたときは	<p>1 わっ 鼻血が出た!</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 あおむけに寝る 2 首の後ろをたたく 3 下を向いて鼻をつまむ 	<p>2 いたっ! 血...血がっ</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 氷で冷やす 2 傷口をハンカチなどで押さえる 3 そのまばんそうこうを貼る 	<p>3 あっち! うちうち!</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 冷却シートを貼る 2 すぐに水で冷やす 3 アロエをぬる
	<p>4 倒れている人を見つけたら?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 軽く肩をたたいて呼びかける 2 大きく揺さぶって反応をみる 3 知らないふりをする 	<p>5 AEDって何をするもの?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 脳を刺激して意識を戻す 2 筋肉を刺激して体を動かす 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す 	<p>6 胸骨圧迫するのはどの辺り?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 左胸 2 真ん中 3 右胸
	<p>7 呼ぶときは?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 110番 2 117番 3 119番 	<p>8 呼んでから到着するまでどれくらい?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 8.7分 2 16.2分 3 20.3分 	<p>9 全国で約何台ある?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 500台 2 3,200台 3 6,300台

0の教

8以上	ばっちりいい感じ! 友だちにも教えてあげよう
5-7	もう少し! 未だがつたところを見直すと、もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう! 次はパーフェクトがね!

9月9日は救急の日でした。保健室にはケガをした人がたくさん来ます。上の「9のチェック」にもある、**ケガをしたときに自分で出来る応急手当**を知って、保健室に来る前にチャレンジしてみよう。

欠席「0」日数 ... 現在**35日**

目指せ**80日**!

9月の保健目標 じょうぶな体をつくろう

歯科検診の結果



- ・なわとびや、ランニングなどをして体力アップする。
- ・エアコンにあまりあたらず体力づくりをしっかりとる。

☆☆9月24日～30日は結核予防週間☆☆

結核は昔の病気ではありません!

結核は50年ほど前までは、死亡原因の第1位でした。現在は、薬を飲めば治すことができますが、昔の病気と違っていたら大間違いです!!

- ① 咳が2週間続く
- ② タンが出る
- ③ 急に体重がへる
- ④ 体がだるい

こんなときは
病院へ!

症状はカゼにそっくりですが、放っておくと菌が肺を侵食し、血痰がでて、最後は呼吸困難で死亡します。

予防法は...健康的な生活!

普段から健康的な生活を心がけ、免疫力(菌とたたかう力)を高めておくことが重要です。食べものの好き嫌いや夜ふかしなどをせず、生活のリズムを整えましょう。

予防するためにできること!

<p>てきど うんどう 適度な運動</p>	<p>きそくただ せいかつ 規則正しい生活</p>
<p>バランスのよい食事</p>	