

えがお

上尾市富士見小学校 保健室
ほけんだより
令和6年9月5日 No. 5

夏休みが明けて、久しぶりに見る子供たちは、少しくましくなった気がします。2学期もたくさんの行事があり、活やくする場面がいっぱいあります。体調をととのえて、充実した日を過ごしてほしいと思います。

まだまだ暑い日が続いています。こまめな水分補給を心がけ、夜は早めに休んで、体の疲れをとり、次の日も元気に登校できるよう御家庭での御協力をよろしくお願いいたします。

8・9月の保健目標 **「早ね・早おきをしよう」**
～すいみん・しょくじ・はいべん・うんどうで、
生活リズムをととのえよう～



夜は早めにおねる
(1・2年:9時、
3・4年:9時半、
5・6年:10時まで)



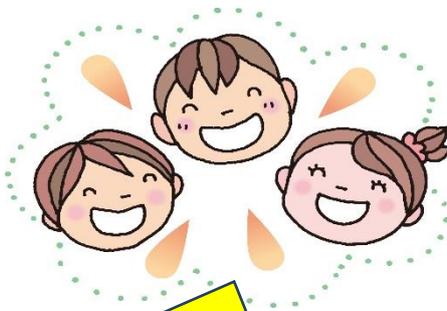
朝は早くおきる
(6時半までに)



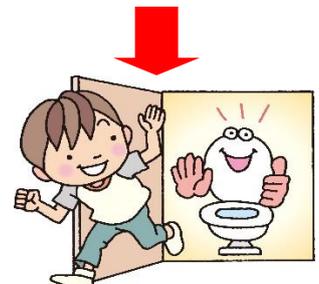
朝ごはんをしっかり
食べる(主食+おかず
+果物など)



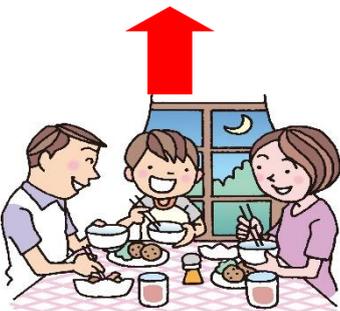
テレビやゲームは
ほどほどに…



元気モリモリ、
やる気マンマン!



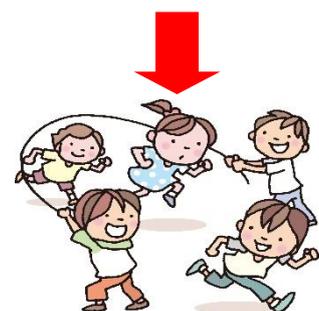
トイレをすませて
学校へ



夕ごはんは
おそすぎず…



給食もしっかり
食べよう



休み時間は
元気にあそぶ

保護者の方へ（お願い）

① 健康手帳の返却について

健康手帳の6ページに身長・体重の計測値を記入しました。4・5ページの該当学年の欄に押印し担任まで提出をお願いします。7ページのグラフも作成してください。なお、身長・体重の伸びや増え方で御相談のある場合には、養護教諭・吉澤まで御連絡ください。 ※提出は、9月9日（月）まで

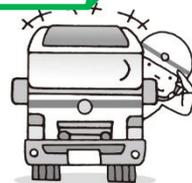
②夏休み中に1学期の健康診断で見つかった異常や病気の治療が終了した場合は、早めに各健診の結果(治療のお知らせ)を担任の先生に、提出していただくようお願いいたします。

③給食用のマスクを忘れて保健室へ来る子が多くみられます。ランドセルに1枚入れておくようお願いいたします。

④残暑が厳しく、子供たちはたくさん汗をかきますので、汗拭きタオルを毎日持たせてください。

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのでも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを 上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探することができる

サイトがいくつかあります。



♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに

本校のAEDの場所は

職員室と
保健室です

