

やさしく たくましい 子になあれ♪

明太子

9月保健目標：生活リズムを整えよう

なぞかけ

うんこ（うんち）と
かけまして、
下校とときます。
そのころは？



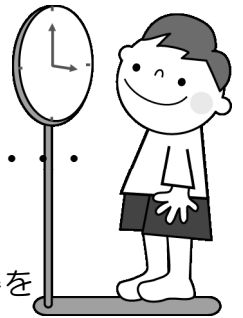
2学期がスタートし、子ども達の元気な姿、楽しそうな声が聞けて嬉しいです☆
自粛の夏休みだったこともあり、昼夜逆転になっている子も多く、聞いてみると明け方4時頃に眠り、お昼12時に起きて、また明け方に眠るという生活の子もいました(°_°)
まずは早起きし、朝食を食べて生活リズムを戻して下さいね。

【保護者のみなさんへお願い】

- 朝の検温・健康観察の徹底をお願いします（健康観察シートの提出を忘れずに）
- 本人はもちろんですが、同居する家族に発熱・風邪症状がある場合もお休みさせて下さい
- マスクの予備を持たせて下さい
- 水筒持参をお願いします
- ★ワクチン接種の副反応での早退者が増えています。朝、元気でも、時間が経つにつれて体調が悪くなったり、発熱する子が多いので、登校前、普段の体調や様子と違うなと感じたら休ませて下さいね。

おかしやジュースをやめたら・・・(°◇°)

先日2学期の身体計測をしました（結果お知らせは準備中です）
計測データを打ち込んでみると、4月の体重から10kg、5kgも減っている子が・・・
どうやって痩せたのか聞いてみると、玄米を食べ、筋トレをし、おかしをやめたという、とても健康的な方法で体重が減っていて安心しました。
Yくん、Kくん、ぽっちゃりでかわいかったのが、今はとても男前になっている姿を見て、私もやめられない・とまらないおかしを少し減らそうと思いました(^。^);



9月9日は救急の日

石垣中学校にもAEDが設置してあります



職員室に入って右側にあります

*裏面に一次救命処置の方法がありますので見て下さいね

そばにいるあなたにしか救えない命がある

もし目の前に倒れている人がいたら…

もし目の前に倒れている人がいたらどうしたらよいのか…
ここでは、その主な流れを見ていきましょう。

まず周囲の安全を確認してから倒れている人に近づき肩をたいて声をかけます。

大丈夫ですか？

反応がない場合は大きな声でまわりに助けを求めます。

次に呼吸をしているか確認します。倒れている人の胸とおなかの動いているかどうかを観察して判断します。

救急車を呼んでください！

AEDを持ってきてください！

呼吸がないときや判断に迷ったときは胸骨圧迫を開始します。倒れている人の胸の真ん中に手を重ねてのせ肘をのぼして真上から手の付け根で強く押します。

できるときは胸骨圧迫を30回行った後に人工呼吸を2回行います（これをくり返す）。あご先を持ち上げ鼻をつまんで胸が少し上がる程度に口から息を吹き込みます。

救急車がくるまでにこつした救命処置を行つことで、助かる可能性が高まります。実際に行動するのはなかなか大変ですが、何をすればよいのかわかれば一歩を踏み出す勇気につながるかもしれませんね。

電源を入れてAEDの音声ガイドに従います。AEDがショックが必要と判断した場合は音声に従ってボタンを押します。その後胸骨圧迫を再開します。

電極パッドを胸に2か所貼る。

人工呼吸を2回行います（これをくり返す）。あご先を持ち上げ鼻をつまんで胸が少し上がる程度に口から息を吹き込みます。

★強く（胸が約5cm沈むまで）
★はやく（1分間に100~120回のテンポで）
★たえまなく

救急車がくるまでにこつした救命処置を行つことで、助かる可能性が高まります。実際に行動するのはなかなか大変ですが、何をすればよいのかわかれば一歩を踏み出す勇気につながるかもしれませんね。

電源を入れてAEDの音声ガイドに従います。AEDがショックが必要と判断した場合は音声に従ってボタンを押します。その後胸骨圧迫を再開します。

電極パッドを胸に2か所貼る。

