

ほけんだより

んきで

こう

いじに

元気に!!

とても暑かった夏休みが終わりました。けがや病気をせずに元気に
すごせましたか？早寝早起きもできましたか？

2学期も元気にすごせるよう生活リズムをととのえていきましょう。

令和6年9月2日
島原市立湯江小学校
保健室 No.6



生活リズムを整えよう!

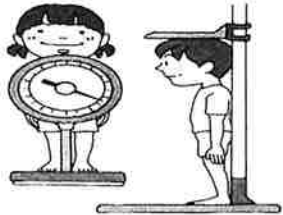
9月 保健目標 身の回りを清潔にしよう



体位測定があります。

- 3日(火) 6年
- 4日(水) 5年
- 5日(木) 4年
- 6日(金) 3年
- 9日(月) 2年
- 10日(火) 1年

体操服をわすれずに!

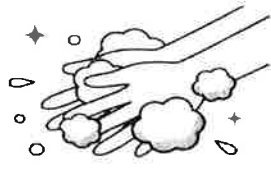


Q どうして「清潔」が大切なの?

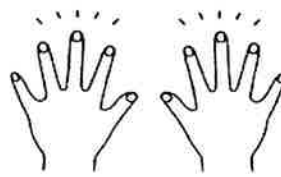
身だしなみを整える「マナー」と、
感染症やむし歯など「病気の予防」、
2つの目的があります。



Q 清潔のポイントは何?



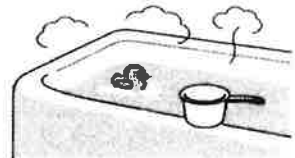
手を洗おう



つめを切ろう



歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう



ハンカチ・
ティッシュを持とう

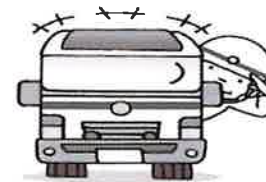


生活リズムを
学校モードに
戻そう!



救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



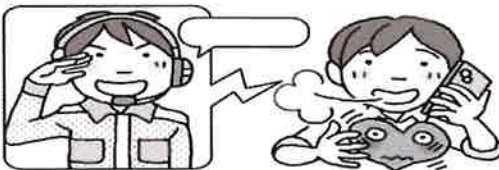
一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

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



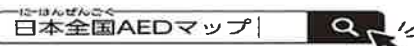
救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

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います。

ちなみに
本校のAEDの場所は

会議室前ろうかです。

