



# てのひら

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年の夏はとても暑く、月平均気温では1898年以降、7月としても最も高くなったそうです。家の中でも注意が必要で、夏休みを自宅で過ごすのも一苦労だったと思います。夏休みから、学校モードへの切りかえに少し時間が必要です。無理はせず、少しずつ生活リズムを整えて、充実した学校生活を過ごしましょう。

## 9月は身長・体重を測定します

## 9月の保健行事

3日(火)	身体測定(中)	12日(木)	精神科健康相談(対象者)
4日(水)	身体測定(小高)	13日(金)	宿泊前検診(中3)
5日(木)	身体測定(小低)	30日(月)	宿泊前検診(中1)

爪が伸びていると危ないです。毎週末切りましょう。

### 爪を切っておきましょう

爪が伸びていると、思わぬけがにつながります。爪の伸び方には個人差がありますが、1週間に1回くらいチェックして、伸びていたら切るようにしましょう。



© 少年写真新聞社 2018

### 「精神科健康相談」を御活用ください!

本校では、心身障害児総合医療療育センター小児精神科の北道子先生による健康相談を毎月1回行っています。「相談したいけど、具体的に何を相談したら良いか分からない。」「今、何をすべきなのか分からない。」等、日々の生活やお子さまの発達について相談してみたい方、定期的に通院されていない方、病院に相談に行くのに迷われている方にもおすすめです。北先生が、長年の御経験から専門的な視点で分かりやすくアドバイスをしていただきます。是非御活用ください。

10月以降の相談申し込みについては、後日プリントを配布いたします。

### <災害時予備薬の提出について>

学校では、毎日服薬しているお子さまの災害時予備薬として3日分のお薬を保健室(冷蔵庫)にて保管しています。下記の対応をお願いします。

- ①毎日服用することになった、お薬の内容を変更した方、保管している薬が使用期限を過ぎた場合などは、連絡帳で保健室までお知らせください。必要事項を記入する規定の用紙をお渡しします。
- ②用紙と3日分の災害時予備薬を御提出ください。

### <夏期休業中の様子等について>

夏期休業中に大きなけがや病気をした場合や、常用薬や緊急時薬に変更がある場合は、はみがきカード裏面、連絡帳等で担任までお知らせください。  
(次ページあります)

9月1日 防災の日は何をする? 家族でチェック

自宅近くの避難場所は?

●地域で決められている避難場所まで、家族みんなで歩いてみよう。

非常時の連絡方法は?

●災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。

固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。

☆ふだんでも体験できる期間があるので、家族で試してみよう。

●遠方の親戚などの連絡先をみんなで確認しておこう。

☆連絡の中継をしてもらえます。



救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは  
こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう  
(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります!

9月9日は救急の日です。

急な災害や緊急時対応が必要な時に備え、保健室ではこのような工夫をしています。

緊急時対応セット



重い緊急時対応グッズ一式はかごに入れ、運びやすくするため、カートに乗せ設置しています。

災害時予備薬・緊急時対応薬



災害時予備薬と緊急時対応薬は分かりやすいように学年毎に仕分けして保健室冷蔵庫で保管しています。