

# ほけんだより

令和5年9月29日

燕市立燕東小学校

保健室

子どもたちは、校内持久走記録会に向けて気持ちを高め、10月21日の赤門祭に向けて、音楽に絵画に忙しく頑張っています。この夏は今まで経験したことのないような猛暑となり、毎日大きな水筒を用意していただくなどご配慮いただきましてありがとうございました。持久走記録会後は、水筒の中身はスポーツ飲料ではなく、水やお茶に戻していただけますようお願いいたします。



最近、発熱・喉の痛み・咳などで欠席するお子さんも増えています。秋晴れの日もあれば雨模様で寒く感じるなど、寒暖差も激しい時期です。衣替えの季節でもあり、一枚長袖の着脱しやすい服を用意していただけるとよいようです。また、体調を整えるには、やはり、早寝・早起きです。ぜひ、ご家庭でもしっかり睡眠時間が確保できるように、お子さんに声掛けをお願いいたします。



**「わたしの健康」(緑色)と「食物アレルギー調査票」(黄色)を持ち帰りました！**

**提出期限：10月5日(木)まで 両方、封筒に入れて提出してください。**

**1 「わたしの健康」は右側の9月の欄に、押印又はサインをしてください。**

発育測定の結果はいかがでしたでしょうか。体重が急に増加し肥満度が20%を超えるお子さんもいれば、体重が減ってしまったお子さんもいました。バランスよく成長できるように、食生活など少し注意してみてくださいと思います。ご心配な方は保健室でいつでも相談に応じますので、お知らせください。

※肥満度が20%以上を肥満傾向、-20%以下をやせ傾向とする。

肥満傾向 (肥満度)		やせ傾向 (肥満度)
軽度	+20%以上30%未満	-20%以下をやせ傾向、 特に-30%以下は高度やせとして注意する。
中等度	+30%以上50%未満	
高度	+50%以上	



**2 「食物アレルギー調査票」は、添付文書をご覧になり、押印の上、必要事項を記入してください。**

## 【 化学物質過敏症について 】

最初にある程度の量の物質に暴露されるとアレルギー疾患でいう感作と同じような状態となり、二度目に同じ物質に少量でも暴露されると過敏症状をきたします。症状は、頭痛、感覚異常、呼吸困難、疲労感など多様であり、どんな化学物質にどのくらいの量でさらされると症状が出るのかは個人差があります。(新潟県ホームページより)

# 救急法の職員研修を実施しました！

9月25日（月）の放課後、水泳授業の開始を前に、講師をお招きし救急法の職員研修を行いました。安全な学校生活のために、真剣に研修に参加し、身が引き締まる思いでした。また、緊急時を想定して、校内に設置しているAEDを持ち出す訓練も行いました。実際にAEDの中を開けて、誰でも使用できるように使用方法を確認しました。



## 学校のAEDの設置場所を ご来校の際、ご確認ください！



体育館の出入口に設置されているAED

学校では、体育館の入口にAEDが設置されています。学校に来校された際に、一度ご確認くださいと思います。



緊急！

でも

正確に！

119

## 救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、現在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える



火事ですか、  
救急ですか

救急です！  
〇〇駅の前で…



### 携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない