

# ほけんだより



令和5年 8月28日  
藤小学校保健室  
No. 5

保護者及び  
児童の皆さんへ  
※一緒にお読み  
ください

## ★9月9日は救急(きゅうきゅう)の日★

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。

## ★生活リズムをととのえて心と体を学校モードにきりかえよう★

暑さの本番は過ぎましたが、まだ残暑の厳しい白が続くと  
思われます。夏のつかれが体に出やすい時期なので、学校生活  
になれるまで、特に生活リズムを自分で意識しながらすごしましょう。

まだまだ  
**熱中症**に注意!



- 早起きをする
- はみがきをする
- 適度に運動する
- 早く寝てすいみんをしっかりとり
- 学校への持ち物をじゅんびする
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 朝うんちの習慣をつける
- お風呂で汗や体のつかれをとる
- スマホ、ゲームは寝る2時間前までに

※ぼうし、水とう、ハンカチ、ティッシュなどもわすれずに

9月1日は  
防災の日

## 地震対策

おうちの人と確認してみよう!



寝室

なるべく家具を置かない  
置くときは背が低いものにする

出入り口の近くには置かない



突っ張り棒やストッパーを設置して  
固定する

重い本は下の段へ

ひもやベルト、シールで  
本が飛び出すのを防ぐ



玄関

地震が起きても通れるように  
玄関や廊下に置くものを減らす

非常用持ち出し袋を準備しておく

**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**

火事ですか？  
救急ですか？

救急です

**4 来てほしい場所(住所)を伝える**

図書館の  
前です

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**

70才くらいの  
女性です

大体の年齢(何才くらいに見え  
る)を伝えるのも大丈夫です。

**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こ  
とがあります。

**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の場所を探すことができる  
サイトがいくつかあります。 [日本全国AEDマップ](#)
- ♥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  
**保健室です**

★提出してください★

- 歯みがきカレンダー
- 健診結果のお知らせ(要治療者)

※一学期の健康診断の結果、要治療の疾病があ  
った人は、治療完了後は受診結果を記入して  
もらい、学校へ提出をしてください。

※歯科矯正中の場合や慢性疾患で定期的に受診  
中の人は、保護者の方の記入でも大丈夫です。  
その際は「定期的に受診中」や「医療機関名」  
の記入をお願いします。

★発育測定があります★

- 8/29(木)ふじのご学級・4・5・6年
- 8/30(金)1・2・3年

※体育着でおこないます。わすれずに  
もってきてください。

※欠席の場合は、後日おこないます。