



令和3年 9月 3日
仁田佐古小学校 保健室
No. 6

2学期がスタートして2日が経ちましたが生活リズムは取り戻せていますか？生活習慣を整えて新型コロナウイルス感染症に負けない体をつくりましょう。

その生活リズム、早く直そう



第1回 生活リズム点検カードについて

9月6日（月）～9月10日（金）に生活リズム点検を行います。点検項目は、①早起き②朝ごはん③家庭学習④テレビやゲームの時間⑤早寝の5項目です。この5項目のうち、1項目を100%にできるように頑張りましょう！

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト！



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事 夜は早く寝る

保護者の方へ

生活リズム点検カードへのご協力をお願いします！

夏休みの生活リズムから学校生活のリズムに切り替えさせるとともに、生活習慣を整え、自己免疫力を高めることで、新型コロナウイルス感染症の予防にもつながります。是非、ご家庭で話し合ってください、子どもたちの心身の健康の保持増進にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

引き続き家庭での健康観察をお願いします！

お子様に発熱等の風邪症状がある場合には、自宅で休養することをお願いします。また、同居の家族に発熱等の風邪症状が見られる場合も同様とします。登校前の健康観察（検温、健康状態等）も引き続きお願いします。

※裏面もあります。

9月9日は救急の日！



たいいくかんとく げんかんなまえ
体育館棟の玄関前にあります！

「AED」って何だろう？

AEDとはA(utomated) E(xternal) D(efibrillator)の頭文字をとったもので、日本語訳では「自動体外式除細動器」といいます。AEDはどのような時に使うのでしょうか？AEDは分かりやすく言うと、病気など、何らかの原因によって正しく動かなくなってしまった心臓に強い電流を一瞬流して（電気ショック）、心臓を元の正しい動きに戻す機械です。

倒れている人がいて、声をかけても反応がない場合は（意識がない）

すぐに救急車を呼び、AEDを用意します。

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも
すぐに保健室へ