

## 9月の保健目標

# 規則正しい生活をしよう



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中の生活リズムから、学校生活のリズムへと無理なく切り替えられるよう、御家庭でも早寝・早起きや朝食を意識していただければと思います。まだ暑い日が続きますので、体調管理にも御留意ください。



## しっかり眠れていますか？



皆さんは、夜、しっかりぐっすり眠れていますか？  
学校で元気に過ごすためにも、成長期の今は特に睡眠が大切です。こんなことはありませんか？



この4つに当てはまる人は、寝不足になっているかもしれません…

## 「朝ご飯」で一日のよいスタートを切ろう！

寝不足や生活リズムを整えるポイントは「朝」！  
特に「朝御飯」と「朝の光」が大切です。

例えば、朝御飯を食べた人、食べなかった人、  
少しだけ食べた人がいたら、一日のスタート  
はどうなるでしょうか。





9/1 防災の日 9/9 救急の日



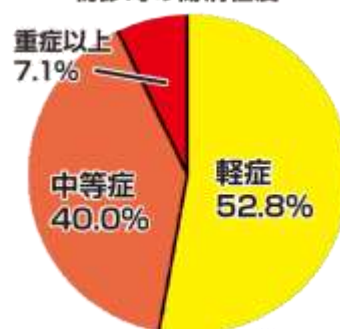
## 軽症のときは#7119にかけよう!



東京消防庁管内における令和6年中の救急出動件数は約93万件で、救急車で搬送された人のうち、入院を必要としない「軽症」と診断された方は50%以上を占めていました。

119番通報をすると、対応可能な最も近くの救急車が出動します。しかし、要請が増え、遠くの消防署からの出動になったり、救急車が現場に到着するまでに時間がかかったりすることが起こります。

初診時の傷病程度



グラフ出典：東京消防庁

## 救急車を呼ぶべき?

どこの病院(何科)を受診したらいいのかわからない、いまの症状(けが)で救急車が必要か判断できないなど、119番通報すべきか迷ったら#7119にかけてみましょう。24時間受け付けていて、緊急性がある場合は救急車を呼ぶこともできます。

救急車を要請した理由には、世論調査の結果「交通手段がなかった」「どこの病院に行けばいいかわからなかった」など緊急性のない理由も見受けられました。



生命の危機が迫っている人へ、一刻も早く救急車が到着できるように、知っておきましょう。

## ☆AEDについて☆

矢口特別支援学校には、AEDが2台あります。

✓ 設置場所・・・経営企画室と体育館

✓ AEDとは?・・・心臓が正しく動かなくなったときに、命を助けるために使う機械です。  
音声案内に従って、誰でも使うことができます。

✓ どんなときに使う?・・・呼んでも返事がないときやいつもどおりに息をしていないとき  
➡すぐに119番通報をして、AEDを持ってきましょう。



体育館



玄関

## 9月の保健行事

- 2日(水) 身体測定 中学部 3年生
- 4日(金) 身体測定 中学部 1・2年生
- 7日(月) 身体測定 小学部 1・2・3年生
- 8日(火) 身体測定 小学部 4・6年生
- 9日(水) 身体測定 小学部 5年生
- 14日(月) 健康相談 希望者 午前中

☎ 学校医(精神科)による健康相談です。

御希望の方は連絡帳等で保健室へお知らせください。

くつのサイズは合っていますか?

