



平成28年9月1日  
杉並区立杉並第四小学校  
校長 高橋 浩平  
養護教諭 橋詰 菜々

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。朝晩は少しだけ涼しくなってきましたね。夏休みあけの心と体の調子はいかがですか。9月は運動会の練習などで、外で体を動かす機会も多いです。普段から規則正しい生活を心がけ、体調を整えておきましょう。子供たちの活躍する姿を楽しみにしています。



## 9月9日 救急の日 999 クイズ 正しい言葉の組み合わせを線で結びましょう。

RICE	119	AED	BLS
------	-----	-----	-----

緊急通報用電話番号	一次救命処置	けがの応急救手當て	自動体外式除細動器
-----------	--------	-----------	-----------

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <b>1</b>   | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  |
| 心臓がけいれんして血液を送り出すことができない状態（心室細動）になったとき、電気ショックを与えて、心臓の働きを元に戻す医療機器。<br>電源を入れ、自動音声案内にしたがって操作します。 | Rest(安静)、Icing(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(高く上げる)の頭文字をとったもの。足をくじいたり、突き指をしたときに行ないます。 | Basic Life Supportの略。急に意識を失つて倒れた人にに対して、その場に居合わせた人が、救急隊員や医師に引き継ぐまでに行なう応急救手当てのこと。<br>心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸)を行ない、AEDを使用します。 | 消防機関につながる緊急通報用の電話番号で「火事」か「救急」の場合に電話します。気持ちを落ち着けて、安全な場所から電話するようにします。 |

## 運動会の練習に向けて…

①サイズの合った靴をはく。

②準備運動をきちんとする。

③つめは短く切る。

長いつめはけがのもとです。少なくとも1週間に1回はつめを切りましょう。

④汗の始末をしっかりする。

汗ふきタオル、持ってきてますか？汗でぬれたままの下着は体を冷やすので替えがあると便利です。

⑤ハンカチやティッシュを持ってくる。

怪我の手当の時だけでなく、手洗いや汗の始末、災害時にも使います。

⑥水分をしっかりとる。

熱中症にならないように、こまめに水分をとりましょう。

## 規則正しい生活が骨をのばし、強くなる！

運動会の練習が始まると、普段より運動量が増えます。これは、骨を伸ばし、強くなるチャンスです。運動量に合わせて、栄養や睡眠についても、バランスを考えて、子供たちをサポートしてあげてください。

「栄養」…朝ごはんは一日の活力源です。しっかり食べましょう。

骨によい栄養素→カルシウム→牛乳と思われがちですが、カルシウム自体には骨を伸ばす働きはありません。成長期にはタンパク質をとることが大切です。小魚、海藻、豆腐といった食べ物を積極的にとり、成長ホルモンの働きを高めましょう。

「運動」…適度な運動は骨に刺激を与え、「骨芽細胞・破骨細胞」が活発になります。新しい骨につくりかえられ、太くなったり伸びたりします。運動することで成長ホルモンの分泌を促進します。

「睡眠」…寝る前にテレビやビデオなどを見すぎると、脳に不必要的刺激を与えてしまい、生活リズムがくずれてしまいます。また、睡眠不足は、成長ホルモンの分泌が悪くなります。「寝る子は育つ！」早めに気持ち





よく寝ることがとても大切です。

