



れい わ ねん がつ にち
令和5年9月14日

とうきょうちゅうが がつこうほ けんしつ
東京中華学校保健室

9月は秋の始まりです。スポーツの秋、読書の秋など、秋の楽しみ方はさまざまです。
『食欲の秋』だけにならないように、勉強も運動もバランス良く取り組んで、元気に学校生活を
送りましょう。運動会の練習も本格的に始まりました。けがや熱中症にも気を付けましょう。



9月30日は運動会です。充実した運動会になるように、以下の項目を確認しましょう。

1. 生活習慣を見直そう

1 早寝・早起

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

2 朝ごはん

体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

3 ウンチ

朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

2. けがの防止

1 靴のサイズと靴ヒモのゆるみを確認しましょう。

くつのサイズは合っていますか？

くつのひも しっかりむすんで GO!!

2

こんなとき、けがをしやすくなります

- 睡眠・休養不足
- 慣れていない作業や行動
- イライラしている
- 限界を超えている
- 急いでいる

忘れずに ウォームアップ ⇨ クールダウン

ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。

クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。



とき おうきゅうてあて
けがをした時は応急手当をしよう



できるようにしよう
おうきゅうてあて
応急手当



覚えておこう!
RICE

「RICE」は
応急手当の
基本の
頭文字です。

Rest (安静)
安静にして動かさない

Icing (冷やす)
痛いところを冷やす

Compression (圧迫)
押さえて圧迫する

Elevation (挙上)
心臓より高くあげる

**9月9日は
救急の日**

AEDの
設置場所を
知っていますか?

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます

心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにはいたのでは、救えるのは通報したうちの7%*。待っている間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、さらにAED（心臓に電気ショックを与える医療機器）を使用すれば、50%*2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まる場所に設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。

保護者の皆様へ・尊敬的各位家長

日頃より学校保健活動にご協力賜り、感謝申し上げます。

一学期に実施した健康診断におきまして、健康診断結果の封筒の中に、以下のお知らせが入っていた方は、速やかに医療機関にて受診していただき提出をお願いいたします。受診結果報告書は9月29日までに提出してください。
提出がない場合は、学校生活において健康上に問題がおきましても本校は責任を負いかねます。

紙の色	該当検査項目	提出する必要のある人
黄色	歯科	「異常項目」に○があった人
ピンク色	視力、聴力、心電図、内科、耳鼻科、眼科、尿検査	「受診のお知らせ」を受け取った人
青色	色覚検査	「異常の疑い」に○があった人
白色	健診欠席者への通知です	「健康診断における受診結果報告書提出の提出について」を受け取った人

※歯科において矯正中のお子様や医療機関にて経過観察中のお子様は、保護者の方が記入しても問題ございません。

※健康診断は病気の診断をするものではないため、病院の受診結果で異常なしと診断されることもありますので
ご承知おきください。健康診断は一年に一度お子様の健康状態を知る大事な学校行事として位置付けられています。