

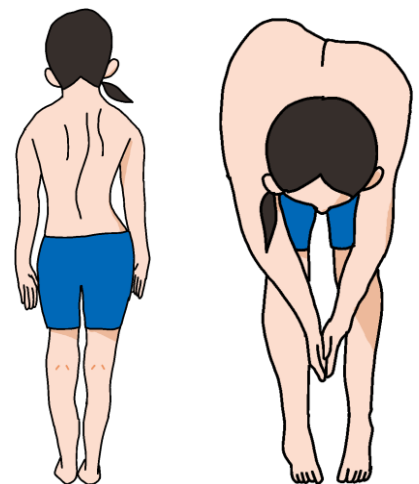
夏休みがあつという間に終わりました。まだまだ夏休み気分が抜けないという人も、この1週間で夏休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。特に「早寝」ができるように、眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。

今月の健康診断

実施日		項目・対象	その他
9月	12日(木)	脊柱側わん検診(1年・2、3年該当者)	体育着を持参しましょう

「脊柱側わん症」とは?

人の脊柱(背骨)は、首からおしりにかけてまっすぐにのびていますが、この脊柱が横に曲がっている状態を「脊柱側わん症」といいます。放置すると、成長期を通して進行・悪化してしまいます。右の絵のように左右の肩や腰のラインがずれている場合は、脊柱側わん症の疑いがあります。



側わん症は、痛みなどの自覚症状もないため、早期発見、早期治療で進行を防ぐことが大切です。検診では、背中中の写真を撮り、左右差などの違いを比較します。

健康診断の結果について

健康診断の結果については、「疑いあり」の場合のみ「健康診断結果のお知らせ」を配布します。「異常なし」の場合は結果の配布はありません。



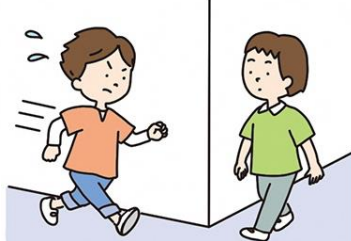
保護者の皆様へ

「健康診断結果のお知らせ」を受け取りましたら、病院を受診し、結果をご提出ください。既に受診済みまたは通院中の場合でも、「健康診断結果のお知らせ」を配布することがあります。その際はお手数ですが、その旨を担任または養護教諭までご連絡ください。その他、結果について気になることがありましたら、養護教諭までご連絡ください。

学校で安全に過ごすために



階段の上り下りでは、ふざけない、段を飛ばしすぎないようにしましょう。



曲がり角では、よそ見をせず、落ち着いて歩きましょう。



傘や鉛筆などの持ち物は、振り回したり、投げないようにしましょう。



廊下では、時間に余裕を持って行動し、走らないようにしましょう。

ケガをすることなく、みんなが安全に生活できるように意識して行動しましょう。

9月1日は 防災の日

この夏休み中にも、大雨や地震によって各地で被害が出ました。災害はいつ起こるか、どのような被害が出るかわかりません。「もしも」の時のために、家族と一緒に考えて話し合うことが大切です。

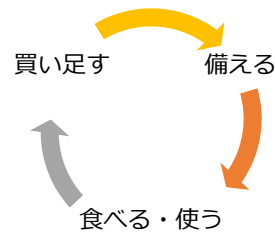
日頃からのこころがけ

- ・家のドアの前や廊下に荷物を置かない
→地震で避難する時に倒れたり、
中に入っている物が散乱して避難しづらくなる
- ・天気予報や災害情報を確認する
- ・出かける時は、家族に行き先を伝える
- ・雨の日やその翌日は山や川、海に近づかない
→様子を見に行くのは厳禁！二次災害につながります
- ・嘘の情報に惑わされないように気をつける



家族と備える

- ・北区防災ポータルを使って避難場所、
集合場所や安全な避難経路などを確認する
※北区防災アプリをダウンロードできます！
- ・家具の転倒やガラスの飛散を防止する
- ・普段使用している食料品や生活必需品を日常的に備えておく = 「日常備蓄（ローリングストック）」



主に災害時に使用する「非常食」だけではなく、日常で使用し、災害時にも使える物をバランス良く備えましょう！

9月9日は救急の日 + AED について紹介します！

AED とは？



心臓が正しく動いていないときに、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える機械です。

操作が難しそう…

電源を入れると、音声メッセージが流れます。その通りにすれば安全に使えます。

AED を使うのは どのようなとき？

意識がないときや、呼吸の様子がおかしいとき。



AED が必要ないときに 使ってしまったらどうなるの？

必要ないときは「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れます。

滝野川紅葉中には AED が 3 つあります！

AED のある場所をおぼえておこう！



- ① 地域開放口（地下 1 階）
- ② 生徒用昇降口（1 階）
- ③ プール前（4 階）

学校だけではなく、駅やスーパーなどにも設置されています。AED がどこにあるのか、確認しておきましょう。

「もしも」のために AED の使い方

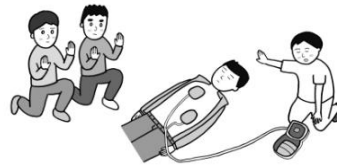
①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます（機種によっては解析ボタンを押す）。また、解析中は傷病者に触れないようにします。



④除細動（電気ショック）を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。