



保健だより

No.5

平成30年 9月6日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小畑 行広
主任養護教諭 新井あづ紗



2学期が始まって1週間が経ちました。台風が来たり、気温が高くなったりするため、体調を崩しやすい天候でしたが、多くの児童が元気に登校してきています。

これから運動会の練習も始まり、体を動かす時間が増えてきます。疲れがたまって体調を崩さないよう、たっぷり寝て、朝食に塩分・水分をしっかりとるようにしてください。運動会まで、元気に乗り切ってほしいと思います。

9月の保健目標

生活リズムをとりもどそう

お子さんとお読みください。

いかり刻もう。朝の生活リズム



①早く寝て、決まった時間に起きよう。(早寝・早起き)

睡眠は、脳と心身の疲れを取り除いてくれます。また、その日起きた出来事を脳の中で整理し、記憶に残す役割もあります。6～13歳は、9～11時間寝るとよいそうです。

②朝食を食べよう。

運動会の練習が始まると、いつも以上に体力を使います。必ず朝食を食べてから登校しましょう。また、水分、塩分も必ず摂りましょう。

③決まった時間に排便をしてみよう。

保健室に「お腹が痛い」と来る子の中には、朝うんちが出ていない、という子もいます。朝に排便があるとすっきりして、授業に集中できます。出なくても、登校前にトイレに座る習慣を付けましょう。

9月9日は 「救急の日」

～数字で知る119～

Q1 救急車は、何秒に1回の割合で
出動している？

- ① 約5秒に1回
- ② 約10秒に1回
- ③ 約30秒に1回



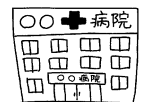
Q2 119番通報から救急車が現場に到
着するまでにかかる平均時間は？

- ① 約5分
- ② 約7分
- ③ 約9分



Q3 救急車で運ばれた人の割合で、
一番多いのは？

- ① 軽症
- ② 中等症
- ③ 重症



【こたえ】

Q1…① 約5秒に1回

平成28年の1年間の出動件数は621万3,628件で、人数は562万4,034人（前年度と比べて15万5,438件・14万2,782人増）でした。

救急車は約5.1秒に1回の割合で出動しており、国民の23人に1人が搬送された計算になります。

Q2…③ 約9分

現場到着所要時間の全国平均は8.5分でしたが、場所や道路の状況によって、さらに時間がかかる場合もあります。救急車到着までに行う心肺蘇生法などの応急手当が、命を救うカギです。病院収容所要時間の全国平均は39.3分でした。

Q3…① 軽症

搬送された人は軽症が最も多く、全体の49.3%となっています。次いで、中等症（41%）、重症（8.4%）となっています。

救急車を呼ぶか迷うときは、東京消防庁の救急相談センター（#7119 もしくは042-521-2323）に電話するのも一つの方法です。24時間年中無休です。

参考資料：総務省消防庁「平成29年版 救急・救助の現況」

風しんにご注意ください！～都内で風しん患者が急増中～

都内で風しん患者が急増しており、今後、予防接種未接種者を中心に感染拡大する可能性があるそうです。風しんは、妊婦が感染した場合に、胎児に感染し、先天性風しん症候群を起こすことがあります。

風しん予防のためには、予防接種が有効です。お子さまが1期（生後1歳）、2期（小学校入学の1年前）の2回ワクチン接種をしているかどうかご確認ください。大人については、昭和54年4月1日以前に生まれた男性は、定期予防接種の機会がありませんでした。また、平成7年からは男女ともに接種対象になりましたが、現在20代後半～30代後半の接種率は高くありませんでした。予防接種のことでご不明な点がありましたら、多摩市健康福祉部健康推進課（042-376-9111）が窓口になりますので、お問合せください。