

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
酒河小学校保健室

暑い日がまだまだ続きます

重要! AEDの使い方

1 電源を入れる

(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)

2 電極パッドを胸に貼る



3 心電図の解析を待つ

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)

4 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す(自動で行うAEDもあります)。
- ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する



5 胸骨圧迫とAEDをくり返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)

自転車、の こんな乗り方を しきいませんか

自転車でも危険な運転は、自分や周りの人のケガ、命の危険につながることも。



こうつう いはん 交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要があります。
ただ うんでも、こころ 正しい運転を心がけましょう。

心臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、胸骨圧迫(心臓マッサージ)をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。



RICE処置を正しく行おう

R: Rest (安静)
I: Cooling (冷却)
C: Compression (圧迫)
E: Elevation (挙上)

のRICEという応急処置です。
この処置には注意点もあります。

— 冷却は凍傷につながることも —
水を直接当たり、冷やしすぎたりすると皮膚の組織が凍つて、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

— 圧迫で壊死することも —
強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することも。冷却・圧迫していく、患部が青くなったり、しびれてきたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。

残暑が厳しく、暑い日が続いています。2学期が始まりましたが、熱中症にも注意し、規則正しい生活を心がけ、元気で過ごせるようにしましょう。お茶等(500ml~1ℓくらい)を忘れずに持ってきてましょう。

給食当番の人は、マスクが必要です。かばんの中に2~3枚、毎日準備しておきましょう。

抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る



早く起きて日光を浴びる



朝ごはんをしっかり食べる



9月1日は防災の日



非常用持ち出し袋を確認!

おうちの人と
ひじょう よう も だ ぶくろ
避難生活を支えるもの

ひつじゅひん 必需品
めがね 眼鏡など
せいかつ 生活に欠かせない
ちようとう 調達しづらいもの

みず しょくりょう 水と食料
しきゅう 支給まで

じかん 時間がかかることも。
さいていみつ か ぶん が そくぶん 最低三分×家族分の
みず しょくりょう 水と食料を

おきゅう あてよう 応急手当用の
きゅうきゅう 救急セット
ばんそうこうなど
ケガをしたときに
そな 備えるもの

ひなんじつか 避難時に使うもの
ヘルメットなど、
ひなさき 避難先までの移動を
サポートするもの

じょうこうしゅうしゅう 情報収集ツール
ラジオなどスマホが
つか 使えないでも
じょうほう あつ 情報を集められるもの

【保健行事】

☆9月初旬に身長・体重測定をします。