



三次市立川地小学校 保健室  
令和7年6月17日 No.3

かわちしょうがっこう せんじつ びら げんき およ たの ようす み なつ  
川地小学校では、先日プール開きをしました。元気に泳ぐ楽しそうな様子が見られ、夏の訪れを感じます。プールは楽しいけれど、ルールを守らなかったり、体調が良くないのに無理をして入ったりすると、けがや事故につながります。健康・安全に気をつけて、みんなで気持ちよく楽しく学習していきましょう。

## プールに入る前にチェックしよう！

|                                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>ねつ 熱はないかな？</p>             |  <p>はなみず で せきや鼻水は出てないかな？</p> |  <p>ふくつう げりや腹痛はないかな？</p>        |
|  <p>め びょうき 目の病気はないかな？</p>     |  <p>ひ びょうき 皮ふに病気はないかな？</p>  |  <p>けがをしていないかな？</p>            |
|  <p>まえ ひ ねむ 前の日はよく眠れたかな？</p> |  <p>あさ た 朝ごはんを食べたかな？</p>   |  <p>つめ みじか き 爪を短く切っているかな？</p> |

## プライベートゾーンの約束を思い出そう！

- ①自分の体や、人の体のことを悪く言わない。
- ②プライベートゾーンを見ない・見せない・さわらない。
- ③「いや」と思ったときは、友達や家族、先生にも「いや」と言ってい。
- ④「いや」と言えないときは、その場から逃げる。先生や大人に知らせる。
- ⑤相手に「いや」と言われたときは、自分がした行動をよく考える。
- ⑥自分がされていやなことは、相手にもしない。



## 第1回目のメディアコントロールが始まります！

「メディアコントロール」は、健康に関する取組の中で、みなさんが最も苦手としている取組かもしれませんね。なぜ毎年この取組をするのか、考えてみましょう。

ゲームは楽しいし、おもしろいし、ついつい夢中になってしまうものです。友達と遊んだり、一人でじっくり楽しんだり、気分転換にもなる大切な時間でもあります。でも、気をつけて使わないとゲームに自分の生活が振り回されてしまいます。

たとえば・・・

- 夜遅くまでやりすぎて、朝起きられなくなる。
- ごはんやお風呂の時間を忘れてしまう。
- 授業や宿題、勉強に集中できなくなる。
- 家族や友達との会話が減ってしまう。
- ゲームをやめるように言われるとイライラしてしまう。



ゲームだけでなく、動画やSNSなども同様です。ついつい夢中になり、気づけば1時間以上経っていたという経験があるのではないのでしょうか。

この期間は、普段のメディア使用時間や生活習慣を見直すチャンスです。いつもメディアに使っている時間を、家族との時間や自分のための時間に変えてみましょう。

## 保護者の皆様へ ～ スクールカウンセラーの先生より ～

最近では、スマートフォンやゲーム機を使って、簡単にゲームを楽しめる時代になりました。ゲームは魅力的なので、やりたくなるのは当たり前です。

近年増加している「ゲーム障害」にならないためには、小学生のうちからゲームと上手に付き合う練習をしておくことが大切です。

まずは、お子様が普段どれくらいゲームをしているのか把握することから始めましょう。

- ・遊ぶ時間やタイミングを決めておく。
- ・やるべきこと（宿題、食事、お風呂など）を優先する。
- ・ゲーム以外の楽しみ（運動、読書、遊び）などを見つけられるようサポートする。
- ・家族で一緒に“ゲーム以外の楽しい時間”を作る。
- ・ルールを守れたときは認めてあげる。

こうした工夫を通して、ゲームと上手に付き合う力は少しずつ育っていきます。

気になることがあれば、ご家庭だけで抱え込まず、学校や専門機関に相談してください。

# 救急法講習のご参加ありがとうございました。

先日の救急法講習会では、多くの保護者の方々にご参加いただきました。お忙しい中お集まりいただきありがとうございました。



救急です。川地小学校  
体育館で○年生男子が…

普段通りの呼吸なし！

職員研修では想定訓練を行い、救急処置の他に、児童への指示、救急車の誘導、記録など、緊急時に必要な動きを確認しました。

## たくさんの感想をありがとうございました。

- 方が一事故が発生したとき、この講習を受けたことで少し自信がついたので勇気を出してやれる気がしました。
- 実際に救急が必要な場面に直面したらパニックになると思うので、何度でもこういった講習に参加していくことが大事だと思いました。
- 何も知らない！で済ますことなく、行動できるように心がけて生活したいと思いました。
- 知っている、知らない、やっている、やらないでは、いざというときに自分ができることや、心構えが違ふなと改めて確認できました。
- いざというときのためにもっと実践力、知識をつけたいと思いました。
- 練習でも慌ててしまうので、何回かやってみることが大事だなと思いました。
- 例年は方法は学習していましたが、なぜするのか、これをするとどうなるのかまでは考えていなかったが、今回はよく分かりました。
- 今まで以上に学びの深い時間でした。赤十字の講習も参加してみようと思います。

普段通りの呼吸がなければ直ちに胸骨圧迫をします。死戦期呼吸(しゃくりあげるような苦しそうな呼吸)は心停止と判断してください。

印の部分で  
圧迫します。

人工呼吸は胸骨圧迫30回に  
対して2回行います。  
上手く入らなくても、胸骨圧迫  
を中断させてはならないので  
2回までです。

強く(成人は5cm、子どもは胸の厚さの3分の1)  
早く(1分間に100~120回のペース)  
休まずに(傷病者が動き出す、救急隊に引き継ぐまで)

「あなたは119番通報を!」「あなたはAEDを!」  
誰に何ををお願いするのかアイコンタクトで確認をします。

AEDのパッドを  
貼る位置が汗や  
水分で濡れていた  
ら、タオルで拭き、  
皮膚にしっかり  
密着させます。

本校のAEDはオートショックAEDです。  
感電しないように、声掛けと周囲の確認を  
します。

