

れいわ ねんど ちゅうおうしょうがっこう 合和7年度 中央小学校 ほけんしつ

2学期がはじまりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか? 学期のはじめは、生活リズムが変わることで、からだや心が疲れやすくなります。

「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけて、すこしずつ生活リズムをととのえ、2学期も 元気に過ごしましょう⊖

暑い日もつづいています。水筒や帽子をわすれずに、熱中症にも気をつけてくださいね。

9月の予定

日程	ないよう	対象学年	おねがい
9月8日 (月)	に けいそく 二計測	4・5・6年生 3-3	を操服で行います ※
9月9日 (火)	(身長・体重)	1・2・3年生 5-2	髪の毛は、低めの位置で結びましょう
9月10日(水)		6年生	
9月11日(木)	しりょくきいけんき 視力再検査	5年生	めがねがある人は、 持ってきましょう
9月16日 (火)		3・4年生	(※視力検査は、答クラスで行います)
9月17日 (水)		1・2年生	
9月25日(木)	しゅうがく じ けんこう しんだん 就学時健康診断	5年生	・ 来年1年生の、健康診断をお手伝いします

族け出せ! 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





朝ごはんを しっかり食べる

■ 9 □ 9 □ 救急の日

打撲・ねんざ かんせい 冷やして安静にする

できるようになろう 応急手当



清潔なガーゼなどで押さえる

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

やけど





た。とはない。 臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、 きょうこうあっぱく しんぞう はあい いのち 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 はあいた。 なります。さらにAED たいはみずう 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。

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)

- でかきょく
- 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)

- 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 でんき 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
 - でんき 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する
- きょうこう あっぱく 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)



