

ほけんだより 9月号

上岩出小学校 2024年8月30日 ほけんしつ発行

2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず、「しんどいな」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きをして、朝ごはんの時間を作ってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう！

9月9日は救急の日。日頃からケガの予防を心がけ、ケガをしないよう学校生活を送りましょう♡

9月 保健行事

日程		学年	
9月 2日(月)	二計測 (身長・体重)	1年	髪の毛は、上で結ばないようにしましょう。 
3日(火)		2年	
4日(水)		3年	
5日(木)		4年	
6日(金)		5年	
9日(月)		6年	
24日(火)	視力再検査	5・6年	視力手帳をもらった人は、保護者印を押し、学校へ提出をお願いします。病院を受診する場合は、病院へ持参し結果を記入して頂いてから、保護者印を押し提出をお願いします。(※視力手帳は中学校でも使用します)
25日(水)		1・2年	
26日(木)		3・4年	



あなたにもできる 救命処置

事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生(胸骨圧迫とAED)を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで **約10分**

119番通報をしてから救急車が到着するまでは、9.4分(全国平均)。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下すると言われています。また、脳波酸素がなくなって3～4分で死にいたります。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで
強く
圧迫する

真上から100～120回/分の速さで力強く！

ポイントは
「強く」「早く」「絶え間なく！」

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

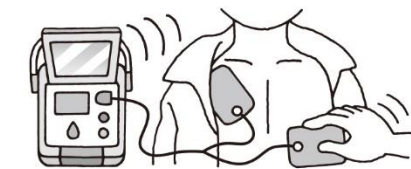
AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。



自分でできるケガのてあてを知っておこう！

やけど 水道水でひやす



つきゆび 水でひやす



目にゴミがはいる 水で目をあろう

