



# ほけんだより

令和6年9月2日  
練馬区立大泉第六小学校  
保健室

2学期が始まりました。久しぶりに学校に元気な声が戻ってきて嬉しいです。充実した夏休みを送れましたか。夏休みに生活リズムが崩れてしまった人は、今日から平日も土日と同じ時刻に寝起きするように意識して、正しいリズムに戻していきましょう。まだまだ気温の高い日が続きます。汗拭きタオルやハンカチも忘れず準備してください。

「どちらもこまめに!」



## 「もしも」にそなえて、今できることは?

しょくりょうひん しょうもうひん びちく

### 食料品・消耗品の備蓄



#### おすすめはローリングストック!

定期的な消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

かぞく かいぎ

### 家族会議



安全な道は? 待ち合わせ場所は?

持ち出すものは?

かくにん

### ハザードマップの確認



てんとう ひさん ぼうし

### 転倒や飛散の防止



# 9月1日 防災の日

がつ ついたち

ぼうさい

ひ

## スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には  
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意  
汗をかいたら水分補給



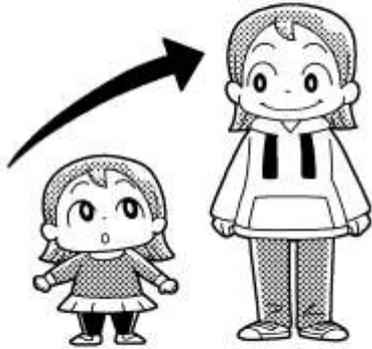
食事や睡眠はしっかりとる  
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意  
休む勇気を持つ

# ♪ 運動するとういこと♪

ほね きんにく せいちょう たす  
骨や筋肉の成長を助ける



たいりょく  
体力がつく



けがをしにくくなる



よる  
夜ぐっすりねむれる



ストレスが<sup>はっさん</sup>発散できる



のう <sup>はたら</sup> <sup>かっばつ</sup>  
脳の働きが活発になる



© 少年写真新聞社 2023

## まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう



# いざというときのために！

## おぼえておこう 心肺蘇生法

9月9日は救急の日です。突然の事故などで心臓が止まってしまった人がいたときに、その場に居合わせた人が心肺蘇生法を行うことで、救える命があります。もしもの時に、勇気をもって自分ができることを行動できるように、心肺蘇生法について知っておきましょう。



### 一刻を争う心停止の応急手当

総務省消防庁によると119番通報から救急車の到着までの平均時間は10分。心臓が止まると1分ごとに脳は酸素がなくなっていく。救急車を待っている間は手遅れになることがあります。



日本AED財団によると、何もせずに救急車を待つ場合と比べて、心臓マッサージ（胸骨圧迫）を行うと命が助かる確率は約3倍、AEDを使った場合は7倍になり、心臓マッサージを行い、AEDを使うことで、心臓が止まってしまった人の約半数を救えるといわれています。

### 突然人が倒れたら？まずできることをしよう

- ① 肩をたたきながら「だいじょうぶですか？」と声をかける（危険な場所なら近付かない）
- ② 意識を失って反応がないとき、意識を失っているかわからないときは、大きな声で大人を呼ぶ
- ③ 119番通報し、救急車を呼ぶ



できるときは

- AEDを持ってくる
- 心臓マッサージ（胸骨圧迫）をする

### 先生たちも練習しました！

6月に先生たちも心肺蘇生法を練習しています。石神井消防署の方に来ていただいて、救命用の人形で心臓マッサージを行ったり、練習用のAEDを使って、AEDの操作について学んだりしました。



## 人が倒れた時の応急手当

### ① 呼吸の確認

意識がない場合には、右のように胸やおなかをじっと観察して、10秒以内で「普段どおりの呼吸をしているか」確認します。

しているかわからなければ、ないと見なします。



### ② 胸骨圧迫

胸骨（胸の中央にあるかたい骨）の下半分に両手を当て、強く押します。

- 強く（深さは約5cm）
- 速く（1分間に100回から120回のペース）
- 絶え間なく（周りの人と交代しながら）



この部分  
手のひらの  
付け根で  
強く  
圧迫する



肘は  
まっすぐに  
伸ばす

### ③ AEDを使う

AEDが到着したら、電源を入れ音声や表示に従って操作します。電極パッドを貼ると、自動的に心電図を解析し、電気ショックが必要かどうかを判断し、ショックボタンを押すと電気ショックが行われます。



おおろく  
大六のAEDは職員玄関にあるよ！

## 身近なAEDの設置場所を知っておこう

みなさんは学校にもAEDがあることを知っていますか？学校内の設置場所や、自分の家の近くには、どこにあるのかを確認しておきましょう。

学校以外にも、AEDは、全国60万台以上設置されています。駅や空港、ショッピングモール、プール、体育館、野球場、サッカー場、陸上競技場などには、ほぼAEDがあります。行ったときに探してみましょ。設置場所は、インターネットアプリ「救命サポーターteamASUKA」（日本AED財団）などでも調べることができます。



事故や災害はいつ、どこでも起きる可能性があります。あなた自身はもちろん、おうちの人も、友達や家族と一緒に過ごしていて突然けがをしたり、病気になったり、ということも。

その時に周りの大人に伝えたり、AEDを持ってきたり、自分にできることをすることで、命を助けられるかもしれません。ぜひ何ができるか知ったり、考えてみたりしてください。

