

# ほけんだより



令和7年11月28日  
大和田小保健室  
おうちの方と一緒に  
読みましょう。

## 知っていますか？「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれませんが、「休むこと=寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。

たとえば、家族や友だちとの会話を楽しむ、「腹八分目」を心がけて食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じる事が「休む」ことにつながっているそうです。

「最近、疲れているな」と感じている人は、ぜひ試してみてください。



## インフルエンザの出席停止について

インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」（学校感染症）の第二種に指定されており、かかった際は『出席停止』の措置がとられます。（欠席扱いにはなりません）

### ■出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

※病状により学校医その他の医師において「感染のおそれがない」と認めたときはこの限りではありません。

※「発症した日」、「解熱した日」がそれぞれ起算日（0日目）となります。

出席停止期間は、解熱後も感染の可能性が残ることから、「集団生活に戻ることで流行が拡大する事態を防ぐため、また確実な回復に努めるため」などの考えに基づいて定められています。病み上がりでは体力・抵抗力が低下していて、他の病気にもかかりやすい状態です。期間に余裕をもって、ご家庭で安静にさせていただきますよう、ご配慮をお願いします。



## ■第2回 学校保健委員会の開催について

日時 令和8年1月20日（火）14:30～15:30まで

場所 視聴覚室

内容 「ゲーム・スマホのトラブル防止 オンライン出前講座」

オンラインによる講師の講座となります。参加を希望される方は、後日 C4th で送信されるアンケートにて、申し込みをお願いします。



## 保健委員会で「救命処置（心肺蘇生法とAEDの使用）」について学びました

11月6日（木）、委員会の児童対象に、救命処置しました。応急手当普及員の資格を持つ養護教諭が講師となり、ダミー人形や「あっぱくん」という教材を使って、救命処置の流れや、胸骨圧迫の体験をし、目の前で倒れた人がいたときに自分に何ができるか、考える機会となりました。



# 一次救命処置の手順を知っておこう

人が倒れて心臓が停止した状態になったときは、救急車が来るまでの間、近くにいる人たちが力を合わせて胸骨圧迫や AED を使った一次救命処置と呼ばれる手当を行う必要があります。落ち着いて正しく手当をすることができるよう、手順を覚えておくことが大切です。11月の保健委員会では、委員会の児童対象に、救命処置を学びました。みなさんもぜひ、手順を覚えてください。

## ①反応を確かめる

倒れている人に近づく前に、周りを観察して**安全を確かめます。**



倒れている人の肩を軽くたたきながら**大声で呼びかけ、反応を確かめます。**



## ②協力してくれる人を呼び

反応がない場合や判断に迷う場合は、大声で**協力してくれる人を呼びます。**



人が来たら、**119番通報と AED の手配**、時間の経過などを記録してもらうようにします。



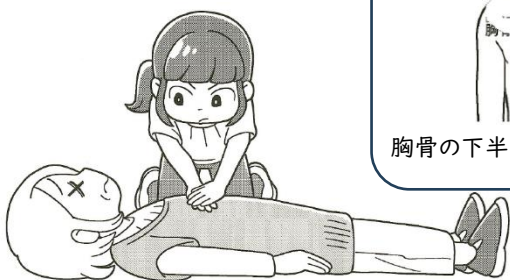
## ③10秒かけて呼吸を確かめる

胸とおなかの動きを見て、**普段どおりの呼吸があるかどうかを確かめます。**ゆっくりとしゃくりあげるような呼吸は、普段どおりの呼吸が「ない」と判断します。



## ④胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行う

呼吸がない、または、普段どおりの呼吸なのかがわからない場合は、すぐに**胸骨圧迫**を開始します。胸が約5cm（子どもの場合は胸の厚さの約3分の1）沈むまで強く圧迫し、圧迫後は胸を元の高さに戻します。これを**1分間に100～120回**の速さで繰り返し行います。



## AED の準備

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓が停止した状態になった際に、心臓に電気ショックを与えて、動きを正常に戻す機器です。AED が届いたら、すぐに電源を入れて音声メッセージに従い、操作します。

なお、心臓の解析や電気ショックのときを除いて、胸骨圧迫は中断することなく続きます。

AED は駅やコンビニ、学校にあります。

