

# ほけんだより

## 9月

令和5年8月31日  
大和田小 保健室  
鈴木 杏南  
お家の人と一緒に読んでね

夏休みが明けて2学期が始まりました。みなさんどのような夏休みを過ごしましたか。規則正しい生活習慣を意識することができたでしょうか。久しぶりの学校では、自分が思っている以上に心と体にストレスがかかります。自分の心と体を大切に、頑張りすぎないことを意識しましょう。疲れてしまった時には、保健室や相談室で休むこともできるので、ゆっくり自分のペースを戻していきましょう。

### 9月の予定



9月1日(金)	6年生 発育測定
9月4日(月)	5年生 発育測定
9月5日(火)	4年生 発育測定
9月6日(水)	3年生 発育測定
9月7日(木)	2年生 なかよし学級 発育測定
9月8日(金)	1年生 発育測定

### 9月はケガに注意！！

2学期から運動会練習が始まります。校庭や体育館で一生懸命練習する中で、転んだりぶついたり毎年ケガが増えてしまいます。運動する前には、準備運動をしっかりと、周りをよく見て行動するようにしましょう。もし、ケガをしてしまった時には、必ず担任の先生に伝えましょう。特に、首から上(頭、目、歯など)をケガした時は、あまり痛くなくても、後から痛くなることもあるので、担任の先生と保健室の先生に必ずケガを見せに来てください。

#### 応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

- 洗う** すり傷  
傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう
- 冷やす** ねんざ、打撲、突き指  
ビニール袋に入れた氷などで冷やそう
- 押さえる** 切り傷  
清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

### ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン  
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来て  
ください。

### 【2学期も引き続き、基本的な感染症対策にご協力をよろしくお願いいたします。】

- ① 体調不良がある際には、無理して登校はせず、医療機関を受診してください。
- ② 規則正しい生活習慣、手洗い・うがい等を行い、体調を整えてください。



来るまでに！  
救急車が  
到着するまで！



# あなたにもできる救命処置



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)※1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたりします※2。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。



※1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」  
※2：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 **約2倍**

AEDで救える命の数 **約6倍**

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます※3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています※3。



※3：日本AED財団HP



119番！

救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



火事ですか？ 救急ですか？

救急です



どうしましたか？



(誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)



場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。  
近くに〇〇があります



名前と連絡先を教えてください

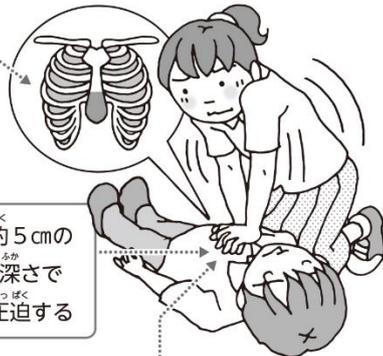
〇〇です。  
電話番号は〇〇〇〇〇〇です



## 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！」

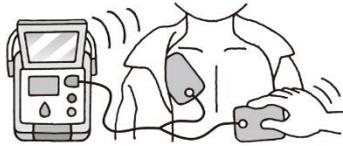
## AEDの使い方

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。



大和田小のAEDの場所を知っていますか？



ほけんしつ  
保健室と

たいいくかんした  
体育館下の廊下です！

いちど  
一度、確認してもら

えると助かります！