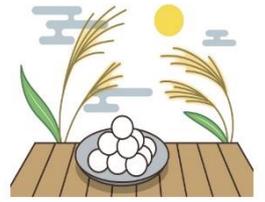


# ほけんだより 8月 9月



No.5 令和5年8月29日 さいたま市立田島小学校 保健室

二学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続いています。こまめな水分補給を心がけ熱中症の予防が大切です。早寝・早起きをして生活リズムを整え、朝食をしっかり食べることも重要です。夜は早めに寝て、翌日に疲れを残さないようにしましょう。

## 9月の保健目標 『けがに気をつけて運動しよう』

必ず  
忘れずに

### ウォームアップ ☺ クールダウン



#### ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。

#### クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。



#### お慌てしているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕も持って行動しよう。

#### 油断しているとき

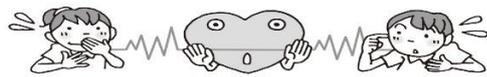


「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

#### つか疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。



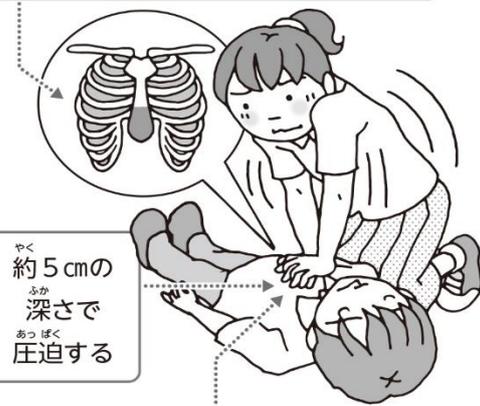
# あなたにもできる救命処置

事故や病気で意識を失ってしまった人がいた時、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。もしもの時に勇気を持って行動できるように、救急処置の方法を覚えておきましょう。

## 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。

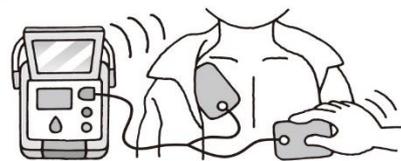
## AEDの使い方

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。



学校のAEDはどこにあるか、みなさんは覚えていますか。田島小学校は、保健室にあります。学校以外でも、いろいろな場所にAEDが設置されています。自宅の周りには、どこに設置されているのか、調べておくと安心です。事故や災害はいつ、どこでも起こる可能性があります。いざという時に、AEDがどこにあるかを知っていれば、自分で取りに行ったり、周りの大人に教えることで、いのちを助けられるかもしれません。いつか自分も使うかもしれないものとして調べてみましょう。

さいたま市では9月30日を「明日も進むいのちの日」と制定し、AEDの一斉点検および児童生徒へAEDの設置場所等の確認を行い、学校安全管理体制の充実を図っています。