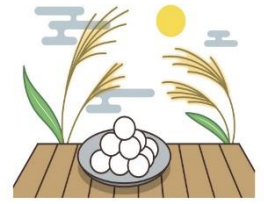


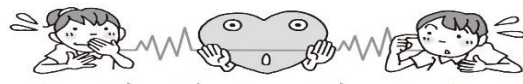
# ほけんだより 8月 9月



No.5 令和6年8月28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、朝食をしっかりと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。

## 8・9月の保健目標 『けがに気をつけて運動しよう』



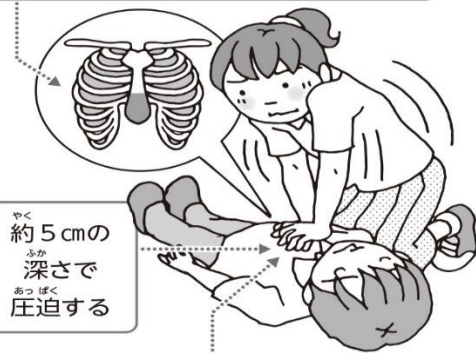
## あなたにもできる 救命処置

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、救命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。

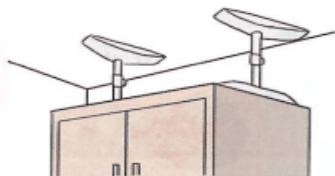


AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

# 防災とセットで取り組む減災

夏休み中は、南海トラフ巨大地震臨時注意情報が  
出され、また、猛暑や台風等の自然災害への備えを  
確認したり、御家庭で災害について話す機会が増え  
たかと思えます。

9月1日は、「防災の日」です。身の回りで起こる災  
害を可能な限り未然に防ぐため、様々な形で啓発が  
行われます。一方、災害による被害をある程度、あら  
かじめ想定した上で低減させていこうとする考え方  
として「減災」があります。特に、地震や竜巻、洪水な  
どの自然災害は、いつ、どこで起こるか、ある程度の予測はできてもはっきりとはわからず、予防は難  
しいです。そこで、こうした特性を踏まえてさまざまな研究や調査、分析などをもとに対策を立て、被害  
を最小限にとどめることを目的とした取り組みが必要になります。災害を「起こさないための努力」そ  
して、起きてしまっても「なるべく被害を少なくするための努力」を災害対策としてセットで考えて取り  
組んでいくことが大切です。



避難経路

## 保護者の方へ

### 夏休み中に大規模災害時を想定した傷病者搬送訓練を実施しました

授業中に大地震があり、傷病者が出た想定で  
教職員がどのように連携して対応に当たるか、  
訓練を実施しました。負傷者だけではなく、恐怖  
で泣いている児童や体が固まって動けなくなっ  
ている児童も想定して開催しました。また、傷病者の  
緊急度判断を実施し、けがの重症度が高い順に  
医療機関に搬送できるような訓練も実施しました。  
教職員からは様々な意見が出されました。緊急時  
に連携して対応し、児童の安全を守れるように訓  
練を継続して実施していくことになりました。



#### ASUKAモデルを活用した学校における緊急度判断

