



さいたま市立東宮下小学校保健室

令和7年8月27日 発行

東宮下小の8・9月の保健目標は、「けがのない生活をしよう」です。けがのない生活を送るためには、体を動かす前に準備運動をすること、体調がわるいときには無理をしないことなどが大切です。

しかし、体育の授業や休み時間など一生懸命に体を動かしていると、けがをしてしまうこともあります。そのようなときには、担任の先生に伝えてから、保健室に来てくださいね。

こんげつ
今月の
ほけんもくひょう
けがのない
生活をしよう



けがや事故の原因を確認しましょう！

こんなところにキケンがひそんでいます…



ゆうぐ あぶ つか かた
遊具の危ない使い方



かいだん と お
階段から飛び降りる



ろうか はし
廊下を走ってぶつかる

うらもあります

重要!

AEDの 使い方



臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、
胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を
助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAED
を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結
果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。



① 電源を入れる

（ふたを開けただけで
電源が入るものもあります）

② 電極パッドを胸に貼る



③ 心電図の解析を待つ

（電極パッドを貼ると自動的に始まります）

④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し
電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）
ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する



⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

（2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します）

AEDや非常口の場所を 覚えておこう



応急手当 何のためにするの？

ほうっておいても治るのに、なんて応急手当をしなきゃいい
けないの？ と考えたことはありませんか。やけ
どをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を
押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガ
や病気を治すための大事なはじめの一歩です。

すぐに正しい手当をすれば、細菌が入ってひどくなるの
を防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることに繋がります。
もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっと
ひどくなってしまうことも。



だからこそ「すぐにできる
こと」を知っておくのが重要
です。いざというとき自分の
体を守るためにも、保健室で
手当をしてもらったときなど
に応急手当
を少しずつ
覚えていき
ましょう。



【ほけんしつ日記】

みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？たくさん休んだり、遊んだりして楽しく過ごせましたか？夏休みの思い出をほけんしつでもお話ししてくれるとうれしいです。
9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期です。「やる気が出ない」と感じる人もかもしれませんがそれは「自分だけ」ではありません。
夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。
そんなときこそいきなり全力を出さず、小さくスタートがオススメです。
先生は、1日1回は深呼吸をするようにして心のエンジンをかけています。
ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。

