

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

第宮下がの8・9月の保健首標は、「けがのない監話をしよう」です。けがのない監話を送るためには、一様を動かす話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、体管の授業や保み時間などご生態器に存む動かしていると、けがをしてしまうこともあります。そのようなときには、 担任の発生に伝えてから、保健室に来てくださいね。 **今月の ほけんもくひょう**けがのない

生活をしよう





ケガ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…



ゅうぐ あぶ つか かた 遊具の危ない使い方



がいだん 階段から飛び降りる



廊下を走ってぶつかる

うらもあります

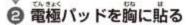


臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、胸骨圧迫(心臓マッサージ)をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。



● 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)



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)



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



(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)







w_ww_ww_mw_m

まうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけ

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。

すぐに正しい手当てをすれば、バイ酸が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、草く治ることにもつながります。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。

たからこそ「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からにまた。 なき守るためにも、保健室でき当てをしてもらったときな

どに応急手当を少しずつが覚えていきましょう。



【ほけんしつ旨記】

みなさんは、どんな愛様みを過ごしましたか?たくさん様んだり、魔んだりして楽しく過ごせましたか?愛様みの慧い出をほけんしつでもおいましてくれるとうれしいです。

9 育は 覧様みが終わり、 学校のペースに 様も でも もなじませていく 時期です。 「やる気が出ない」 と 懲じる 大もかもしれませんがそれは「首分だけ」ではありません。

夏味みずったくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心とでない。 ないです。

