



夏休みが終わり、みんなの夏休みの思い出や、がんばったことなどのお話を聞いてうれしいです。しかし体調を崩している子もいますので、十分に睡眠時間をとる、水分補給をする、ていねいに手洗いをするなど自分の体を守る習慣を心掛けて、熱中症や感染症に気を付けましょう。

また、これからは本格的な秋に近づいてきます。スポーツの秋、読書の秋など、秋の楽しみ方はさまざまです。

自分が得意なこと、がんばりたいことなどに取り組んで、心と体が元気に生活できるようにしましょう。



応急手当 何のためにするの？

ほうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ 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変なはじめの一歩です。

ぐぐに正しい手当をすれば、バイ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。

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づつ覚えていきましょう。

打撲・ねんざ



打撲・ねんざ

冷やして安静にする

できるようになろう

応急手当

すり傷



すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷



切り傷

傷口を水で洗い、
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

ここ3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、ここらのケガはどうでしょうか。ここらは体と違って「痛い」と感じにくいので、放つておく人が多いかもしれません。でも、ここら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。

身边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。

保健室にも相談に来てください。

チャイルドライン

0120-99-7777

ここらのほっとチャット



生きづらびっと



じてんしゃ じこ ふせ
自転車での事故やけがを防ぐため
かくにん
ルールを確認しよう

なつやす がっこう
夏休みの学校では…



学校業務の先生が、いつもみんなさんが使って
いる石けんボトルをきれいにしてください
ました。絵の具や習字の墨がついたときは、
きれいに流すなど、これからも大切に
きれいに使うようにしましょう。



みなみしょう たいいくかん つうろ
南小は体育館通路にあります。



ぜんこく ぜんこく
全国の AED がある場所がわかる!
「日本救急 医療財団 全国AED マップ」
興味がある人は、調べてみましょう。

ほけんししまえ けいじしき
～保健室前 掲示紹介～
いのち まも
「命を守るためにできること」
たお ひと
もし倒れている人を見つけたら、どうしますか?
いのち たす ちから ひつよう
命を助けるために、みんなさんの力が必要なこと
があります。ぜひ読んでみてください。

じてんしゃ
自転車、の かた
こんな乗り方を
していませんか

じてんしゃ き けん うん でん
自転車でも危険な運転は、
じ ぶん まわ ひと いのち き けん
自分や周りの人のケガ、命の危険に

つながることも。



こうつう いはん
交通違反をしてしまったら、車など同じように罰金を払う必要があります。
ただ うんてん こころ
正しい運転を心がけましょう。

いのち すぐ
命を救うために…「AED」について知ろう

じゅうじょう
重要!
AED の
つか かた
使い方

① 電源を入れる

(ふたを開けただけ
でいいのはい
電源が入るものもあります)



② 電極パッドを胸に貼る

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)



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)

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



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)

