

夏休みが終わり、みなさんの夏休みの思い出や、がんばったことなどのお話が聞けてうれしいです。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？ 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。



できるようにしよう
おうきゅうてあて
応急手当

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

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

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

こころにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころ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。

身近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

こころのほっとチャット

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

じてんしゃ
自転車、の
こんな乗り方を
していませんか

じてんしゃ きけん うんてん
自転車でも危険な運転は、
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 くるま おな ばっさん ばら ひつよう
交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要もあります。
ただ うんてん こころ
正しい運転を心がけましょう。

がっこうぎょうむ せんせい
学校業務の先生が、いつもみなさんが使っ
ていた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
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」
きょうみがある人は、調べてみましょう。

いのち すく
命を救うために・・・「AED」について知ろう

じゅうどう 重要！
AEDの
つか かた
使い方

しん そう と ひと なに ばあい くら
心 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）



ほけんしつまえ けいじしょうかい
～保健室前 掲示紹介～

「命を守るためにできること」

もし倒れている人をみつけたら、どうしますか？
命を助けるために、み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。

