



平成 26 年 9 月 3 日
城山中央小学校
ほけんしつ

夏休みが終わり、元気なみなさんに会うことができ、ホッと
しています。長い夏休みで、しばらく会わない間に、心もからだ
も少し大きくなったみなさんが、少しまぶしく感じられます。

まだ残暑が厳しい毎日が続きます。早く生活リズムを整えて、
からだの調子を崩さないように、気をつけて元気に過ごしましょう。



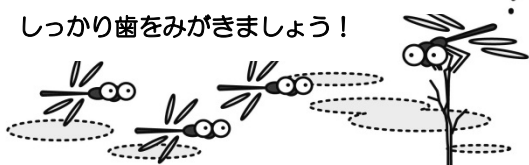
9月のスケジュール

9月2日 身体計測（身長・体重）

全学年

9月9日 第2回歯科検診 全学年

しっかり歯をみがきましょう！



さっそく身体計測（身長・体重）があります。
長い夏休みの間にみなさんのからだは成長して
いますが、どのくらい大きくなったか身体計測で調
べます。結果が届いたら、4月の結果と比べてみま
しょう。自分の成長をきちんと知ること、毎日の
生活習慣（食事、睡眠、運動など）をふり返ること
ができます。ぜひ、おうちの方と一緒に自分のか
らだのことについてお話ししてみましょう!!



救急とは、急病やけがの応急手当てをすることです。大
きな病気やケガだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても救急
の仲間です。自分がけがをしたときの応急手当てをしっかりと
覚えて、実行できるようにしておきましょう。

【ケガ】の予防 ～自分のからだは、自分で守る!!～

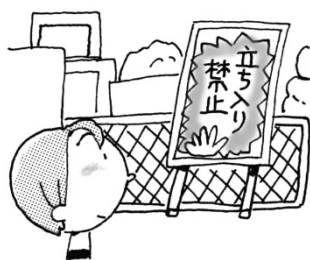
まわりのようすを

よく見る!!



危険な場所はないか、危険なものは
ないか、まわりのものや人のようすを
よく見て行動しましょう。

きまりをまもる!!



『立ち入り禁止』『○○しては
いけません』などは、みなさんを危
険から守るための大切な決まりです。

動きやすい服装で!!



ひもやかざりの多い服や、サイズの
合わないくつは、引っかかったり、
転んだりして、ケガの原因になります。



【応急手当】～ここまでは、じぶんでしょう!～



〇すり傷、切り傷は・・・



水道の水でしっかり洗う
傷口についた汚れや
ばい菌を洗い流します。

〇くじいた・つき指・・・



動かさなくて、冷やす
病状を悪化させないため安静
に、冷やして痛みをおさえます。

ここからは、お家の方と一緒に読みましょう。

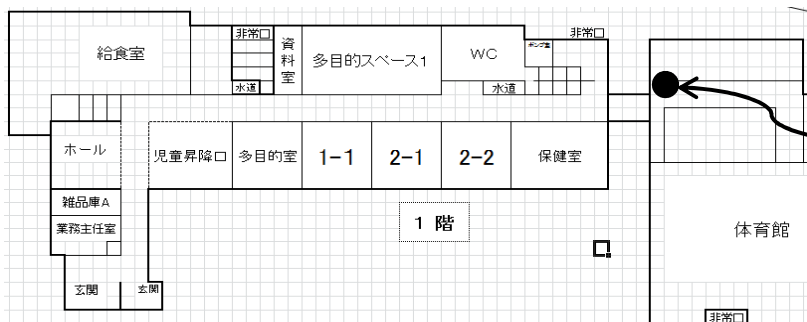
本校の AED（自動体外式除細動）について



AEDとは、突然心臓が正常に拍動できなくなった心停止状態の心臓に対して、心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを取り戻すための機器であり、また、コンピューターによって、心臓のリズムを自動的に調べて、除細動が必要かどうかを音声メッセージで指示してくれますので一般の人でも簡単に操作できるものです。

本校には、下記のとおり設置しておりますので設置場所を確認いただくとともに、緊急時に活用をお願いします。

取っ手を上にあげると、扉が開きます。警報音が鳴りますが、落ち着いてAEDを取り出してください。扉を閉めると警報音は消えます。中に使用方法等の説明書がありますので一緒に出し確認しながらご使用ください。



命を救う【一次救命処置 (BLS: Basic Life Support)】

☆突然、倒れた人に対して、救急隊員や医師に引き継ぐまで、その場に居合わせた人が行う応急手当

1. 意識と呼吸の確認

□呼びかけに反応しますか？



□ふだんどおりの呼吸をしていますか？



周りの人に
助けを求める！



119番通報と
AEDを持って
来るよう依頼
する。

2. 心肺蘇生法

●胸骨圧迫



強く：胸が5 cm以上沈むくらいの力で

速く：1分間に100回以上のテンポで

絶え間なく：なるべく交代しながら休みなく

●人工呼吸

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回をくり返す。

※人工呼吸がためられる場合は、胸骨圧迫
だけ行ってもかまわない。

救急車到着までにかかる時間は、平均8.3分（全国の平均）と言われています。
その間の手当てが命の行方を決めます。心肺停止後3分以内に救命処置を始め
れば、70%の人の命は助かります。勇気を出して救命処置を行いましょう！
みなさんの目の前で倒れているのは、誰かの『大切な人』なのです。



身体計測と歯科検診の結果は・・・9月の健康診断で行われる身体計測（身長・体重）と歯科検診の結果は、『健康票』を通してご家庭へ通知します。ご確認いただきましたら、9月の計測と歯科検診の欄に押印し、学級担任までお戻しください。早めの回収にご協力をお願いいたします。