

ほけんだより



蓮田市立黒浜北小学校 保健室

いよいよ2学期が始まりました。2学期には、修学旅行や社会科現地学習など様々な行事がありますね。元気に乗り越えるために生活習慣を夏休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。そして、まだまだ暑い日が続いています。引き続き、水分補給をして熱中症に気を付けましょう。

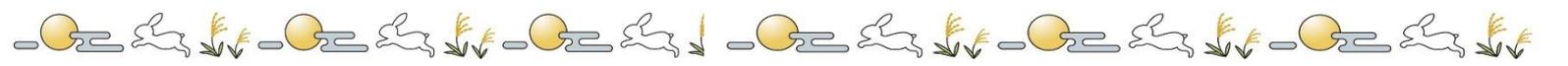
9月の予定

9/3 (水) 脊柱側弯健診【5年生】

9/4 (木) 身体測定【3・5年】

9/5 (金) 身体測定【1・2年生・ひかり】

9/8 (月) 身体測定【4・6年生】



抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

どうして日光を浴びるの?

日光を浴びることで体内時計をリセットしてくれる効果があります。

つまり、朝はすっきり目が覚めて、夜はぐっすり眠れます。

生活習慣が乱れてしまったら、まずは早起きをして日光を浴びましょう。

きゅうきゅう

9月9日は救急の日！

じゅうよう
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）

エーイーディー AEDクイズ

くろはまきたしょうがっこう
Q.「黒浜北小学校には、どこにAEDがあるでしょうか？」

ヒントは、1年生の
げたばこの近くだよ！



しょうくいんげんかん
A.「職員玄関のドアのところ」担架もAEDの下に置いてあります。