

なが なつやす お がつき はじ なつ
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏
やす ちゅう せいかつ しんがつき かんきょう
休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の
へんか ところ からだ ほんちょうし
変化に心と体がついていけず、「まだ本調子じゃ
ない」人も多いのではないのでしょうか。そんな時
は「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝
ふんはや お つくえ ふん む
10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる。
それだけでも少しずつ、心のエンジンは
うごだ じぶん きも
動き出します。ゆっくりでも自分のペースで気持ち
の切り替えをしてみましようね。



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

夏休み明け 保健行事

発育測定	9月1日(月)	5・6年生	体育着を 忘れずに!
	9月2日(火)	3・4年生	
	9月3日(水)	1・2年生	

●○ 第1回学校保健委員会を開催します ●○

夏休み前に、どんぐりの会 保健委員の保護者様にご連絡しましたが、9月5日(金)15時30分より図書室にて、学校保健委員会を開催いたします。健康診断の結果報告、言語聴覚士 船平 舞 先生による講演を予定しています。保健委員以外の方でも、参加希望の方がいらっしゃいましたら、担任までおしらせください。

応急手当 何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんて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步です。す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、早く治ることに繋がります。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 応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



重要! AEDの使い方

心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。

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)

