



家庭数

名細小学校 保健室  
NO.5  
令和5年8月30日

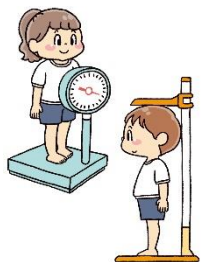
充実した夏休みが過ぎましたか。今日から2学期が始まります。少しずつ生活リズムを取り戻し、2学期も心身ともに元気に過ごしましょう。

## 2学期身体計測を行います

8月31日(木) 3.4年生

9月1日(金) 5.6年生、くすのき

9月4日(月) 1.2年生



生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



## 夏から秋の変わりめに注意!

天気の変りめ ☀️ → ☔

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。

昼と夜の変りめ ☀️ → 🌙

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。

天気予報をチェックして、気温に合った服装をしましょう。  
羽織物で上手に調節しましょう。



9月9日は救急の日です。自分でも応急手当ができるように確認してみましょう。また、近くで倒れてしまった人がいたら助けられるように救急車の呼び方やAEDの使い方も学んでおきましょう。

### AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

### 救急車の呼び方



119番!

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。  
できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

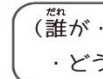


「火事ですか? 救急ですか?」

「救急です」



「どうしましたか?」



「(誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)」



「場所はどこですか?」

「〇〇市〇〇番地です。近くに〇〇があります」



「名前と連絡先を教えてください」

「〇〇です。電話番号は〇〇〇〇〇〇〇〇です」

### RICE

「RICE」は  
応急手当の  
基本の  
頭文字です。

#### Rest (安静)



安静にして動かさない

#### Cooling (冷やす)



痛いところを冷やす

#### Compression (圧迫)



押さえて圧迫する

#### Elevation (挙上)



心臓より高くあげる

名細小学校の

AEDの設置場所



南校舎2階

職員玄関

### ココロにも応急手当を



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。

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

