

# ほけんだより 9月

城北小学校  
令和6年9月

夏休みは健康に楽しく過ごせましたか。この時期は、夏の疲れがあり、一日の気温差が大きく、とても疲れやすくなります。早寝・早起き・朝ごはん、いつも以上に体調に気を付けましょう。



AEDは日本語で「自動体外式除細動機」といい、心臓に電気ショックを与える医療機器です。最近では、いろいろな所に設置されるようになりました。城北小では**保健室**に設置してあります。場所を確認しておいてください。

AEDは機種によって操作に多少の違いはありますが、初めての人でも簡単に使用できるように、音声で使い方を指示する仕組みになっています。



## 「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

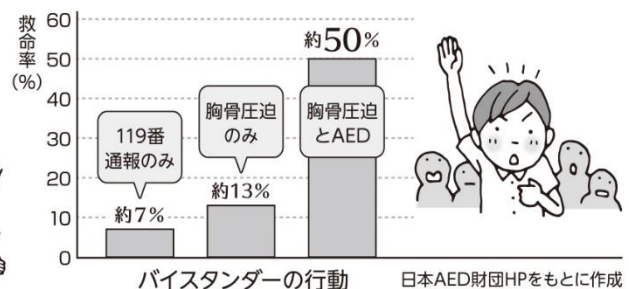
**バイスタンダー**とは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。

その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう



## 色覚検査の希望調査を配布します。(1年生は色覚検査の希望をとり7

月に実施したので配布しません。)



色覚検査は視力検査のように変わることはありません。一度検査を受け、異常があるのか、異常がないのかがわかることが大切です。一度検査を受けた方は受ける必要がありません。



知っておくと便利 **防災豆知識**

**▶ 非常口の表示には2種類ある**

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口だよ」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があるよ」のマーク。いざというときに間違えないように覚えておきましょう。

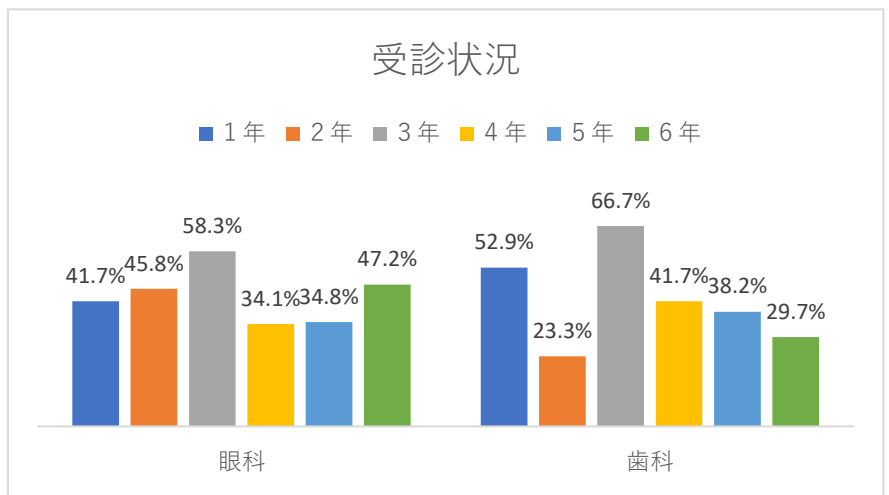



**▶ ホイッスルが命を救う**

動けなくなったときにずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

**▶ 懐中電灯とペットボトルが照明に**

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。



### ♥ 人権教育コーナー ♥

保健委員会で夏休み前に「夏休み歯みがきカレンダー」を作成しました。アイスのイラストを委員会児童がかき、イラストのどこかにイニシャルをいれました。夏休みが終わりきれいにぬった「歯みがきカレンダー」がたくさん提出されました。保健委員会の児童も一生懸命作ったのでとてもうれしいと思います。これからも児童が活躍できる場面をつくっていきたいと思いました。