

おうちの人と一緒に読みましょう。

ほけんだよソ9月

令和5年9月1日
所沢市立椿峰小学校
保健室

2学期が始まります

夏休みが終わりましたね。まっくろに日焼けしてたくましく元気な顔が学校中にあふれています。2学期は、行事がたくさんあって、いそがしくなりそうですね。みなさんが元気よく活やくする姿を楽しみにしています。また、暑さがまだまだきびしい時季だからこそ夏バテや熱中症にならないように規則正しい生活を心がけましょう。

9月の行事予定

9月1日は防災の日

- 4日(月) 発育測定(5・6年)
修学旅行前健康診断(6年生)
- 5日(火) 発育測定(3・4年)
- 11日(月) 発育測定(56組、1・2年)
- 12日(火) 尿検査(全校児童)
- 13日(水) 脊柱側彎症検査(6年生)
- 26日(火) 尿検査2次(該当児童)

椿峰小学校には、職員玄関にAEDが1台設置されています。確認してみましょう!



あなたにもできる救命処置

事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。

救急車の到着まで **約10分**

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分(全国平均)*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたります*2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



*1: 総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
*2: 厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 **約2倍**

AEDで救える命の数 **約6倍**

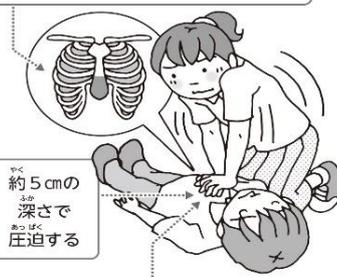
何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍も命を救うことができます*3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています*3。



胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く!

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく!」

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

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。

- AEDの電源を入れる。
 - 音声の指示通りにパッドを貼る。
 - 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。



ねんせいしかほけんしどう 2年生歯科保健指導

むし歯になりにくいおやつのとりにかたは？

7月7日（金）に歯科保健指導を実施して、むし歯になりにくいおやつのとりにかたについて児童同士で意見を出し合いながら理由（わけ）を考えました。

おかしアンケート

1. おやつをたべている人 60人
2. よくたべているおやつ

① グミ	24人
② チョコレート	18人
③ ポテトチップス	14人
④ アイスクリーム	12人
⑤ あめ	11人



ダラダラたべる



じかん時間をきめる



or

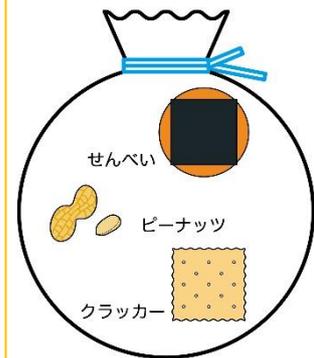
2年生（64名）にアンケートをしたところ、ほとんどの児童が毎日おやつを食べていて、よく食べられていたのは『グミ』『チョコレート』であることがわかりました。

ダラダラ食べ：口の中にながいが時間あまいもの（砂糖）が残るためむし歯になりやすくなる。
時間を決めて食べる：時間を決めて食べると量がへってむし歯になりにくくなる。

むし歯になりやすい



むし歯になりにくい



授業後、お家で食べたおやつの様子を4日間『おやつしらべ』取り組みました。子どもたちが決めためあてとお家の方からのふりかえりを紹介します。

めあて：あまい物をなるべく食べない。歯にくっつきやすいおやつは食べない。 など
お家の人から：「おやつをダラダラ食べず、短い時間で食べていました。」「時間やおやつの内容を意識してたべていました。」「おやつを食べたあと歯みがきできるといいね。」 など

コメントをいただいた保護者のみなさまありがとうございました。