



令和7年9月5日
所沢市立椿峰小学校
保健室

夏休みが明け、またみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。一方で、今年も暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。つい注意散漫になってケガが増えやすいときでもあります。

これからの時期、いろいろな行事も控えています。思い切り楽しむためにも、ケガをしたり体調不良になったりしないよう日常生活でも注意力を高めていきましょう。



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）



つばきみねしょうがっこう
椿峰小学校には、正門と職員玄関の
2か所にAEDが設置されています。



9月の予定

8日(月) 発達測定 1・2年生
 9日(火) 発達測定 3・4年生、6年1組、6年3組
 10日(水) 発達測定 5・6組、5年生、6年2組

抜け出せ! 夏休みモード



秋は長持ちの季節?

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



おうちの方へ

ご家庭での事故に注意



洗剤や薬を手の届くところに置く
 食べ物と勘違いして食べる



ベランダに足場になるものを置く
 よじ登ってベランダから転落

ライターや包丁を手の届くところに置く
 おもちゃと間違え火傷する。
 火災につながる場合も。
 刃を触って手などを切る



歯みがきしながら歩きまわる
 転んで歯ブラシがのどにささる

どれも少し意識を向けるだけで防げる事故です。お子さんの様子やものの配置場所などに注意してください。