

ほけんだより

令和7年9月1日
港区立小中一貫教育校
赤坂学園 赤坂小学校

長い夏休みが終わり新学期が始まりました。気持ちの切り替えはできましたか？

まだまだ残暑が続き、夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないようにしましょう。

規則正しい生活をしよう

新学期、元気に登校できていますか？毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。そのためには、こんなことに注意しましょう。

(できた人は○をつけましょう。)



朝ごはんを食べた

外遊びや
スポーツをした

おやつを食べすぎなかった
(おやつを食べても夕ごはん
はきちんと食べられたら○)



夕ごはんを食べた

ゲームをしたり、動画を
見たりする時間の約束を
守った

早めに休んで、
夜、ぐっすり寝た

いくつ○ができましたか？全部○になるよう、がんばってみましょう!!

姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいがよい姿勢の目安です。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識してみましょう。

9月に発育測定があります。よい姿勢で計測をしたほうが身長は高くなりますよ!



ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を加えて袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれを取り返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

心肺蘇生 (CPR) を学びました

7月、6年生を対象とした

先生の心肺蘇生講習会が開催されました。

心肺蘇生 (CPR) とは？

心肺が止まった人に胸骨圧迫や人工呼吸をして命をつなぐ応急手当のことです。

実習にもチャレンジ！

6年生は実際に「あっぱくんライト」という物を使用して胸骨圧迫の練習をしました。「力の入れ方」「テンポ」など、



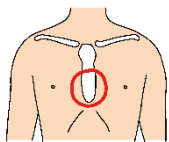
思ったより難しく感じたことも多かったようです。

AEDのパッドを貼る体験も行い、貴重な経験となりました。



胸骨圧迫のやり方

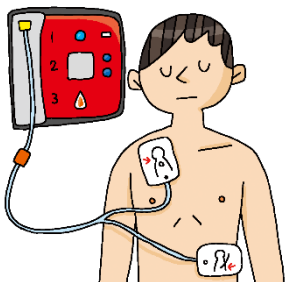
手のひらに体重をかけ、胸の真ん中を約5cmしずむように圧迫する。



押す位置は胸の真ん中



この部分で押す



AEDが来たら電源を入れ、パッドを貼ります。AEDが自動で心電図を解析するので、音声メッセージの指示に従います。

心臓が止まって倒れてしまったとき、まわりにいる人がすぐに心肺蘇生をすると、命を救えることがあります。早く行うことで、助かる命が増えます。さらにAEDを使うともっとたくさんの命を救うことができます。「命をつなぐ行動ができる」を目標に毎年続けていきたいと思えます。

赤坂小学校のAEDは、2階職員室の前と、地下体育館前の廊下にあります。