



# ほけんだより

令和8年10月2日

港区立小中一貫教育校

赤坂学園 赤坂小学校

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目で朝晩と気温差が激しいので、暑さにも寒さにも対応できる洋服ですごせるようにしましょう。秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものを食べてかぜをひきにくい体作りをしましょう。

## 🍁 見えるってすごい！目をまもるヒミツ 🍁

### 💧 なみだは目のそうじ屋さん 💧

悲しいときやうれしいとき、なみだはたくさんですが、そうでないときもなみだは出ているって知っていますか？

**水分を保つ**…目の表面をいつもおおって、乾燥しないように防いでくれます。

**病気を防ぐ**…なみだには殺菌作用があり、ばい菌をやっつけます。

**汚れを洗う**…まばたきとあわせて、目に入ったごみを洗い流します。

ゲーム機やスマートフォンの画面をずっと見ていると、まばたきの回数が減ります。すると、目が乾燥してなみだが減ってしまうので、画面をみたら20分に一回は目の休憩をしましょう。



### 👁 まつ毛は目のガードマン 👁

まつ毛には、大切な役割があります。

- ①ほこりやごみが目の中に入るのをふせぐ。
- ②強い光をやわらげる。

まつ毛に何かが触れたら、反射的にまばたきをして、目をきずつけないようにしてくれています。

小さなまつ毛ですが、目を守るために毎日働いている大切な存在です。

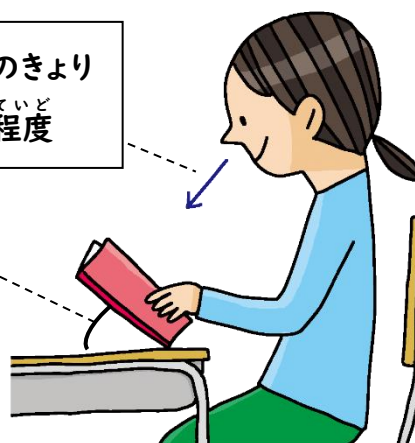


## 目と姿勢の関係

本を読んだり勉強をしたりするときは、背筋を伸ばしてすわり、本やノートから30cm程度目をはなすようにしましょう。目を近づけすぎると、目のレンズ（水しょう体）の厚さを調節するための筋肉（毛様体筋）がきん張状態になって目が疲れやすくなり、視力の低下につながります。

目と本のきより  
30cm程度

本と机の角度  
30~40度



# 心肺蘇生 (CPR) を学びました

学校保健委員会で6年生を対象に、PUSH講習会(心肺蘇生)が開かれました。

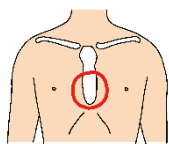
## 心肺蘇生 (CPR) とは？

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。



### 胸骨圧迫のやり方

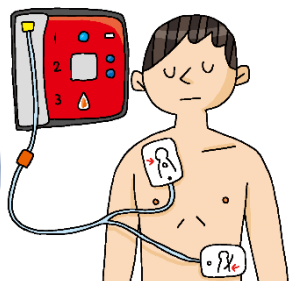
手のひらに体重をかけ、胸の真ん中を約5cmしずぶように圧迫する。



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。

## 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子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。

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っています。

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。

## 保健室からご家庭へお知らせ

### ●1年生を対象にプライベートゾーンの指導を行いました

～プライベートゾーンとは「水着を着ると隠れる部分」のこと～  
自分の体は自分だけのもので全て大切。そのなかでも特に大切な「プライベートゾーン」について、「おしえてくもくん(東山書房)」の絵本をとおして、次のことを学びました。



- プライベートゾーンは自分だけの大事な場所で、簡単に見せたり触らせたりしてはいけません。
- もし、プライベートゾーンを見られたり、触られたりしそうになったら「いや」と言う。大人に相談する。
- 隠れていないけど、お口も大事な部分。

お子さんのプライベートゾーンがしっかり守られるようご家庭でもぜひお話しください。