

# ほけんだより がつ 9月

横浜市立白根小学校  
学校長 神倉 美智子  
養護教諭 山崎 実子

長かった夏休みが終わり、2学期がスタートし、学校生活のリズムが整ってきた頃かと思います。暑さも和らぎだんだんと秋の陽気に近づいてきていますね。しかし、夏の疲れが出やすいこの季節。ケガや体調管理に気をつけて運動会を迎えてほしいと思います。

## 🍃🍃🍃🍃🍃🍃🍃🍃 まだまだ注意！熱中症 🍃🍃🍃🍃🍃🍃🍃🍃

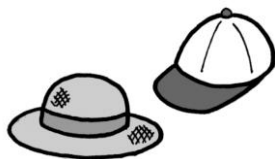
秋が近づいていますが、まだまだ日差しは夏のまま。寒暖差も影響し、体調を崩し保健室への来室人数も増えています。疲れもたまりやすく、なんとなくだるい、ぼーっとする。なんて人もいるのではないのでしょうか。もしばらくは、今までと同じように『熱中症対策』を忘れないで、続けてほしいと思います。



運動はときどき休憩しながら



こまめに水分をとる

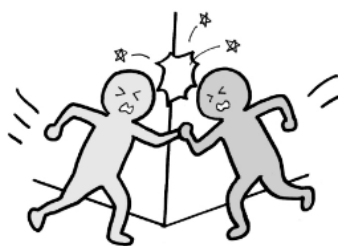


外に出るときは帽子をかぶる



体を休めて疲れをためない

## こんなところに！学校にひそむ「キケン」



ろうかのまがりかど

⇨ 出あいがしら



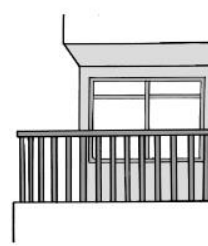
かいだん

⇨ ふみはずす



トイレ・なが流し

⇨ ぬれているとすべる



まど窓・ベランダ

⇨ さくがあっても…

保健室に来た人から話を聞くと、これらの場所でのケガ、さらに「あわてていた」「ふざけていた」といった原因によるケースがあります。事故を100%防ぐことはむずかしいかもしれませんが、起きやすい場所を知り、落ち着いて行動すれば減らすことができます。自分自身も友だちや周りの人にもケガが起きないようにしたいですね。

# 「もしも」のために AEDの使い方

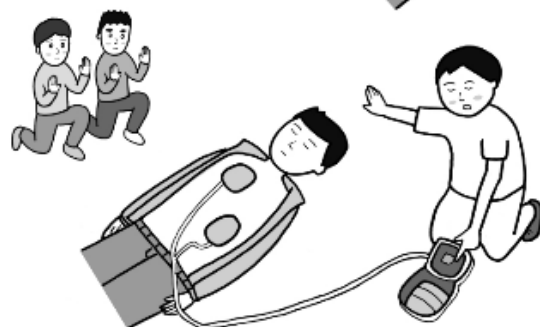
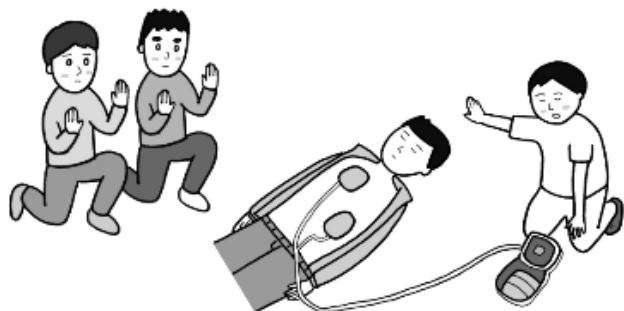
## ①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



## ②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



## ③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます（機種によっては解析ボタンを押す）。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

## ④除細動（電気ショック）を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

災害に備えて活用できるようにしておきたいですね

## ／ 知っていますか？ / 災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤルは、地震など大きな災害が起こった際に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になったときに提供される「声の伝言板」サービスです。一般電話や公衆電話、携帯電話のほか、災害時に設置される特設公衆電話などから利用できます。

### 【災害用伝言ダイヤルの使い方】

- ①「171」をダイヤル
- ②録音は「1」、再生は「2」をダイヤル  
（※暗証番号を利用しない場合）
- ③相手の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音／再生

