

ほけんだより 9月

阿賀小学校 保健室
令和5年9月発行

9月23日は秋分の日。太陽が真東から登り、真西に沈む1日です。本格的な秋の到来であり、この日も境に夕（ゆづ）夜が長くなっています。スポーツの秋、読書の秋など「秋」の楽しみ方はさまざま。「食欲の秋」だけにむらぬように、勉強も運動もバランスよく取り組んで、実り豊かな学校生活を過ごしましょう。



学校生活へギアチェンジ

2学期がスタートした。夏休みの生活リズムから抜け出せず

「しんどいね」と、夏バテサインも出ている人もいます。では？



夏休みモード → 学校モード ギアチェンジの3ステップ

1. 早ね …… ねる前のスマホやゲームは、がまん！ 毎日、同じ時刻に布団に入、てね。

2. 早おき …… 朝は余裕をもって、毎日、同じ時刻におきよう。（目標は6時40分）

朝おきたら、日の光を浴びて、体内時計もリセットさせよう。

3. 朝ごはん …… 余裕があれば、朝ごはんをゆ、くり食、べることができま、す。

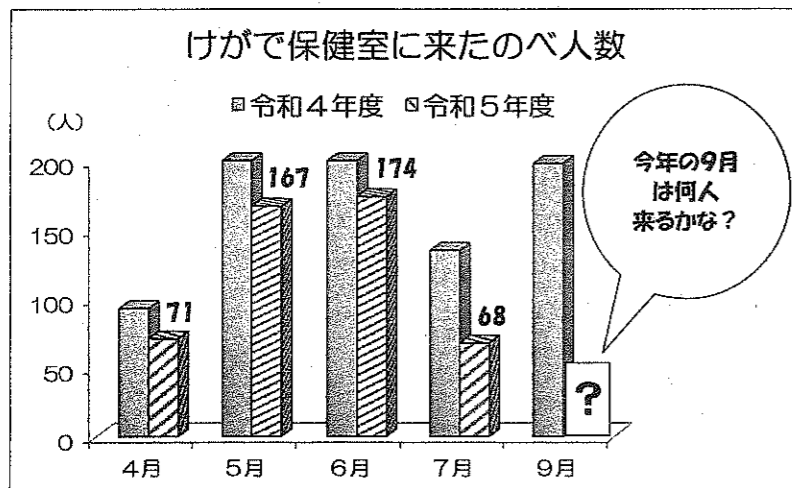
夜ふかしのクセがついて、なかなか眠れない人は、「早おき」から始めよう。



日中に、からだをしっかりと動かすと、適度につかれて夜はぐっすり眠れるよ。

さて、外遊びが大好きなあなたが、子にとって、からだを動かすには季節に合わせた、

そこで、気をつけてほしいのが「けが」です！！



1学期には、のべ480人のあが子が

けがで保健室も利用しました。

それでも今年は、昨年に比べ

けがが減少しています。

9月は毎年、けがの多い月ですが、

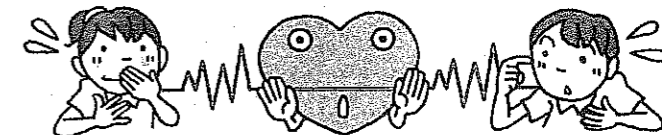
この傾向も維持したいですね。



あなたにもできる 救命知識

9月9日は救急の日

病気や事故で心臓が止まると、また人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。

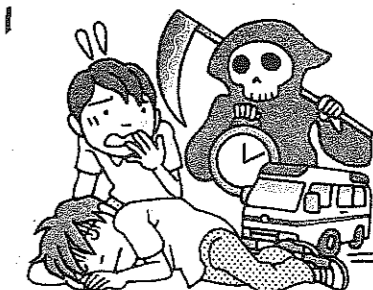


その場に居合わせた人の行動で、命を救える確率が大きく上がります。

救急車の到着まで 約10分

119番通報もしてから救急車が到着するまでは、9.4分（全国平均）

心臓が停止すると、1分ごとに助かる確率が10%低下するといわれています。ただ救急車を待っているだけで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・救助の現状」より

心臓マッサージ（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、救急車を待つ場合と比べて、多くの人の命も救うことができます。

心臓マッサージとAEDで、心停止をおこした人の約半数も救えるとも言われています。 ※2

※2: 日本AED財団HPより

AEDは、学校、駅、公共施設など人が多く集まるように設置されています。

もちろん、阿賀小学校にもあります。

どこにあるか、知っていますか？ 「校舎側にある職員室の出入口の外側の外側」



あなたにできること

AEDがある場所も覚えておくのは、とても大切なことです。

学校以外でも、よく行くお店や施設など、設置場所も

チェックしておく、安心です。そして、いざという時には、

大声で周りの大人に助けを求めるとも、心れずには、

あなたの勇気ある行動で、友だちや家族の命を守ることが、できるのです。

