

はや はや お
・早ね早起
あさ
・朝ごはん
あさ
・朝うんち

健康な生活リズムで過ごそう

元気アップ週間 (9/6~9/12)

長かった夏休みの生活リズムをおうちの方とみなおしてみましょう。表の提出日は9/12です。



9/9救急の日!!

救急車の呼び方を知っているかな?

119番に電話をする



① 救急であることを伝える

か し 火事ですか? 救急ですか?

救急です。

② 救急車に来てほしい住所を伝える

ば し 場所はどこですか?

〇〇市〇〇丁目
〇〇番地〇〇公園です。

③ いつ、だれが、どうして、どのような状態かをわかる範囲で伝える

どうしましたか?

しょうがく ねんせい おとこ こ ぶた
小学6年生の男の子が、頭にボ
ールが当たって、倒れています。

④ 通報している人の名前と連絡先を伝える

あなたの名前と電話番号を
おしえてください。

〇〇〇〇です。
電話番号は△△-△△△

あわてず、ゆっくり、正確に伝えることが大切です!!

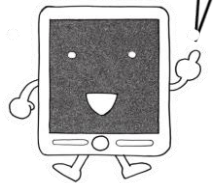
- ・通報時に伝えた連絡先の番号は、常につながるようにしておく
- ・救急隊が到着するまでの応急手当の方法なども必要に応じて聞く



AEDの設置場所を確認しよう!

AEDとは

AEDとは、心臓がけいれんして、血液を流すポンプの機能を失った心臓に、心電図の測定・解析を行い、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。
病院だけでなく、空港、駅、スポーツクラブ、学校、公共施設など、人が多く集まるところを中心に設置されています。



倒れている人を発見したら、すぐに119番通報を行い、胸骨圧迫・人工呼吸を含む心肺蘇生を実施し、AEDで電気ショックを行い、できるだけ早く医療機関で処置をすることが、大切な命を救うことにつながります。



田代小のAED設置場所

は児童玄関です



スクールカウンセラーさんのご紹介

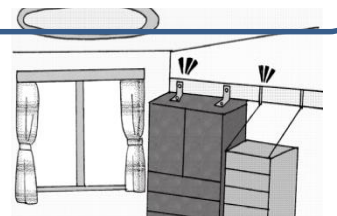
「こころの専門家」として、海老原先生が月二回勤務されています。

お子さんだけでなく、おうちの方のご相談を受け、専門家としての助言のおかげで、より良い方向へ向かい、前向きに過ごしているお子さんたちがたくさんいます。

もし、悩みや困っていることがありましたら、学校へ連絡してください。

話をするだけでも、気持ちが楽になると思います。ゆったり話ができるように「いちょっ子ルーム」があります。

日頃からできる防災について、話し合っておきましょう



家族と話し合う

【避難場所・防災用品】

避難訓練をする

身を守る意識をもつ

【部屋の耐震・整理など】

裏面へ

夏ばてを解消しよう！

【夏ばての原因】

水分とミネラル不足

汗をたくさんかいて、体から水分やミネラルが失われ、



つかれる

冷たい物の食べすぎ

冷たいものばかり食べていると、胃腸の働きが低下して、



食欲がなくなる

自律神経の乱れ

室内と外との温度差が大きいと、変化について行けず、自律神経がうまく働かなくなり、



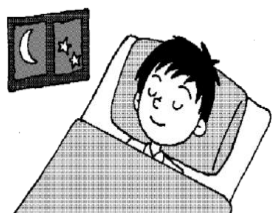
だるくなる



★生活リズムを整えて、夏ばてをしっかりと解消して元気に過ごしましょう！★

【夏ばての回復方法】

十分な睡眠



ぐっすり眠って体を休めよう

栄養バランスのとれた食事



とくにビタミンB1や不足しがちな水分をしっかりとり取ろう

適度な運動

軽い運動をして、発汗のうりよく、能力を高めよう



けがの応急手当、正しくできるかな？

すりきず



- ・傷口の土や汚れを水で洗い流す。
- ・血が出ていたらきれいなハンカチなどでおさえる。

汚れがなくなるまできれいに洗おう。



きりきず



- ・きれいなハンカチなどで傷口をおさえて圧迫する。
- ・心臓より高いところに上げる。

圧迫して高く上げることで、出血を止めることができるよ。

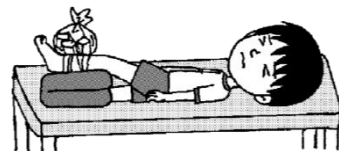


だぼく・ねんざ



- ・けがしたところを動かさないようにして、冷やす。
- ・心臓より高いところに上げる。

冷やして高く上げることで、腫れや内出血をおさえることができるよ。



はなぢ



- ・鼻のふくらんでいるところ（小鼻）をぎゅっとつまむ。
- ・静かに下を向く。

止まらないときは、鼻の上部分を冷やそう。



小鼻をつまんで静かに下を向くといいよ。

やけど



- ・すぐに流水で15～30分ほど冷やす。
- ・水ぶくれができているときは、つぶさない。

服などを着たままやけどをしたときは、服の上から水をかけて冷やそう。

