



令和7年9月1日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田 盛雄
養護教諭
NO.6

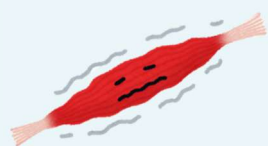
長い夏休み、皆さん楽しく過ごせましたか？2学期が始まり、体も心も学校のペースに馴染ませていく時期です。「なんだかやる気が出ない」と感じる人も多いと思いますが、夏休み中に崩れた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。そんな時こそ「いきなり全力」よりも「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分だけ早く起きてみる、1日1回は深呼吸をするなど、できることから始めましょう。ゆっくりでも自分のペースで気持ちの切り替えをしてみましょう。

9月の保健目標

うんどう からだ
すすんで運動し 体をきたえましょう。

しゅうかんうんどう

2週間運動しないと、体はどうなる・・・？！



2週間、体を動かさないと、筋肉があっという間に弱くなってしまうことは知っていますか？20歳の人でも、50歳くらいの体力になってしまうそうです。

そして、元に戻すためには、3倍以上の期間のトレーニングが必要とされます。

「今日は疲れたから明日運動しよう」とさぼり続けると、筋肉はすぐにさぼり癖がついてしまうんですね。毎日少しずつで良いので、外で遊んだり体を動かしたりすることが大切です。

ただ正しく使えていますか？

モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っていると、菌が繁殖してしまうことも。



端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って感染の危険も。



2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対しての安全性は確立されていません。使用するのは3歳以上になってから。



重要!

AEDの使い方

① 電源を入れる

(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)

② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)

④ 電気ショック

電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す(自動で行うAEDもあります)。

ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する

電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



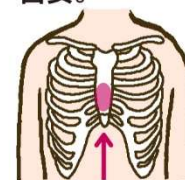
押す位置

胸の真ん中、胸骨の下半分が目安。



押すときの手

両手を重ねて、手の「付け根」の部分で押す。



胸骨圧迫(心臓マッサージ)をするときは



押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、真上から「強く」、「速く」、「絶え間なく」押す。



学校のAEDはここにありま



平井南小学校には、

AEDが2台あります。

①正面玄関

②体育館棟の玄関

覚えていてください!