

ほけんだより 9月

令和6年9月2日(月)

柏市立酒井根西小学校

保健室

*おうちの人と一緒に読んでね

おかえりなさい！いよいよ2学期が始まりましたね！夏休みは、けがや病気がなく元気に過ごせましたか？みなさんの元気な顔を見ることができてとても嬉しいです！夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ。」と思う人もいるかもしれません。そのような時こそ、早起きをして「朝ごはんの時間」を作りましょう。朝ごはんは毎日のエネルギーの源です。しっかり食べて2学期も元気にがんばりましょう！

9月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう！

今回は、「朝ごはんの大切さ」についてのせました！



どうして朝ごはんを食べたほうがいいのか？

理由① 身体の「目覚まし」になるから

→ 朝ごはんは、すいみん中に低くなっていた体温をあげ、脳や身体を目覚めさせることができる！



理由② 脳のエネルギーが不足してしまうから

→ 脳が活発に働くのは、午前中の時間。朝ごはんに必要なエネルギーをとれていないと、こんな状態になってしまうよ！



理由③ 身体の調子がよくなるから

→ 朝ごはんを抜くと、身体にも悪い症状が…。自分に必要なエネルギー分、朝ごはんを食べるといいよ！

- おなか痛い
- 便秘気味
- 頭が痛い
- だるい
- 疲れた

脳へのエネルギーに必要なのは、ブドウ糖！

→ 空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー不足状態…

→ お米がおすすめ！ + おかず

→ 暑い日は塩分もとると、熱中症予防に◎(梅干し、味噌汁など)

お米は腹持ちがよく、ブドウ糖が長時間安定して脳にエネルギーを送ることができる。「しっかりとむ」ことで脳の血流がよくなり、学習のやる気がアップ↑↑



お昼までに必要なブドウ糖をしっかり摂っておかないと、授業中におしゃべりをするなど

注意散漫になってしまう！

朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけられるといいですね！



熱中症

こんな症状に注意

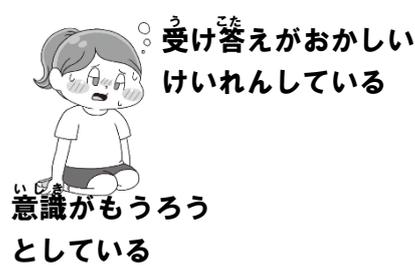
夏休みが終わっても、暑い日が続いています。規則正しい生活を送ることが、熱中症を予防するために、いちばん大切です。



軽症

中等症

重症



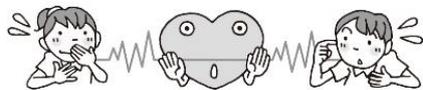
自力で水分が飲めない時は、ただちに「救急車 要請」が必要です！

自分の体調に異変を感じたら、すぐに近くの先生や大人に伝えましょうね。

友達の様子がおかしかったら、「大丈夫？」と声をかけてあげてくださいね。



救急車が来るまでに！



あなたにもできる救命処置

事

故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたりします*2。救急車を待っているの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・救助の現況」
*2：厚生労働省IIP「CPR/心臓蘇生法」

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

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます*3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています*3。



*3：日本AED財団IIP

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに胸と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く！

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく！」

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

- AEDの電源を入れる。
 - 音声の指示通りにパッドを貼る。
 - 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。
- AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

①職員玄関に入って左の壁

②体育館入り口外側

小学校には2か所AEDの設置があります！



- ★AEDの使い方がわかれば、誰でも使っていよいよ！
- ★「日本全国AEDマップ」と検索すると、地図上でAEDの場所を探索できるサイトがあるよ！
- ★コンビニエンスストア、市役所や公民館、デパート、大きな駅にAEDが設置されていることが多いよ！

みなさんが普段過ごしている場所で1番近いAEDの設置場所はどこでしょうか？知っておくと誰かの命が救えるかもしれません！