



令和7年9月2日(火)  
 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。」と思う人もいませんか。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！



「朝ごはんの大切さ」

について知ってほしいです！

## 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。朝ごはんが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！

おぼえられない



勉強ができない



やる気が出ない



よくイライラする



集中できない



ねむくなる



### 理由③ 身体の調子よくなるから

→ 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！

○おなかが痛い ○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。

「しっかりかむ」ことで脳の血流がよくなり、学習のやる気がアップ↑↑

→ **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 **注意力散漫**になってしまう！



朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけましょうね！



# 9月の保健目標

# けがの予防をし、元気に運動しよう!



## 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  |
|---|--|---|
| <p>体が暑い<br/>こむら返り<br/>立ちくらみ<br/>めまい</p> | <p>体のだるさ<br/>判断力の低下<br/>頭痛<br/>吐気・嘔吐</p> | <p>受け答えがおかしい<br/>けいれんしている<br/>意識がもうろう<br/>としている</p> |

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・救助の現状」  
\*2: 厚生労働省 IIP「CPR/心肺蘇生法」

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脳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」!

普通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は使い方がわかれば、誰でも使っていいよ!
- ★ 「日本全国AEDマップ」と検索すると、地図上でAEDの場所を探せるサイトがあるよ!
- ★ 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

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!