

# ほけんだより

9月の保健目標  
けがを予防しよう

No.6 令和7年8月27日  
東広島市立高美が丘小学校

いよいよ今日から、前期後半が始まります。楽しい夏休みをすごせましたか。前期前半にがんばったことを思い出しながら、前期後半も自分の目標に向かってがんばりましょう。暦の上では秋になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。外で遊ぶときはぼうしをかぶったり、こまめに水分を給をしたりして、熱中症を予防しましょう。

## けがを予防しよう

9月9日は「救急の日」といって、けがをした時の手当の方法について学んだり、どんな時に救急車を呼んだらよいかを知ったりする日です。

また、けがをした時の手当の方法について知ることも大切ですが、けがを予防することも大切です。運動をする前には、準備運動をしたり、爪の長さを確認したりして、けがを予防しましょう。

 <p>けがをしやすいのはどんなとき?</p>	 <p>危険な遊具の使い方をしたとき</p>	 <p>階段で遊んだとき</p>	 <p>廊下を走ってぶつかったとき</p>	 <p>つかれているとき</p>	 <p>油断しているとき</p>	 <p>あわていているとき</p>
--	--	--	---	--	---	---

### 「防災の日」

9月1日は「防災の日」といって、災害への備えや意識を高める日です。地震や台風、大雨などの災害はいつ起こるか分かりません。いつでも避難できるように、日ごろから備えておきましょう。

**避難生活を支えるもの**  
携帯トイレなど  
衛生面や睡眠に関わるもの

**必需品**  
眼鏡など  
生活に欠かせない調達しづらいもの

**水と食料**  
支給まで  
時間がかかることも。最低三分×家族分の水と食料を

**応急手当用の救急セット**  
ばんそうこうなど  
ケガをしたときに備えるもの

**非常用持ち出し袋を確認!**  
すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

**避難時に使うもの**  
ヘルメットなど、避難先までの移動をサポートするもの

**情報収集ツール**  
ラジオなどスマホが  
使えなくても  
情報を集められるもの

## AEDについて知ろう

みなさんは「AED」という機械を知っていますか。AEDとは、生きるために必要な心臓が、正しく動かなくなったとき、命を救うために使う機械です。9月9日の「救急の日」に合わせて、命を救うための「AED」についても知っておきましょう。

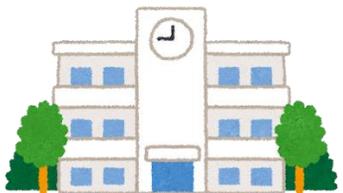
### 【AEDってどんな機械?】

- 電気ショックを使って、心臓を正しい動きにもどすための機械です。
- お医者さんじゃなくても使うことができます。
- 救急車が来るのを待つ間に、近くにいる人が少しでも早くAEDを使ったり、手当をしたりすることで、命が助かる確率が上がります。



### 【AEDはどんな場所にあるの?】

- 病院や駅、学校やショッピングセンターなど、たくさんの方が利用する場所によく設置されています。
- 高美が丘小学校では、職員玄関入口にAEDが設置されています。



### 【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 電極パッドを胸にはる
- ③ 心電図の解析を待つ (電極パッドをは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おす (自動で行うAEDもあります)
  - ・電気ショック後すぐに胸骨圧迫 (心臓マッサージ) を再開する
  - ・電気ショックが不要の場合は、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)



### 抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る



早く起きて日光を浴びる



朝ごはんをしっかりと食べる