

8・9月

ほけんだより



令和 6 年（2024 年）8 月 29 日
札幌市立百合が原小学校
No.5

例年より長い夏休みが終わり、2 学期が始まりました。始業式の時に百合が原小学校の子どもたちが、大きな事故なく登校して、夏休みの思い出を話していました。充実した夏休みになり、エネルギーを充電できてよかったと思います。

さて、9 月はゆりっ子スポーツ公開日があります。全学年、準備や体づくりを行います。1 学期よりも体を動かす機会が増えます。生活リズムが夜遅くになりがちなお子様たちは、なるべく早く、朝からしっかり行動できるよう体調を整えてほしいと思います。そのためのポイントは、太陽の光をしっかりと浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、夜決まった時間に早く寝ることです。朝、太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが朝型の生活にかわります。さらに、骨を丈夫にするビタミン D を形成する作用があり、けが防止にもつながります。そして、朝ごはんは脳を動かすエネルギーになります。また、寝不足になると、骨がもろくなるといわれています。お子さんには、生活リズムを整える声掛けをお願いいたします。

心臓検診の心電図検査について 1 年生の保護者へ

明日、心臓検診の事前調査票を配付します。検診は 10 月 8 日（火）に実施します。その検診に必要なとなる大切な書類です。9 月 6 日（金）までに記入をして御提出いただくようお願いいたします。なお、書類で記入漏れなどの不備があった際には、学校より御連絡いたします。

ゆりっ子スポーツ公開日前に気を付けるポイント！！



イテテ...

筋肉痛を防ぐコツ



ゆりっ子スポーツ公開日が近づいています。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する

際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントをおぼえておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

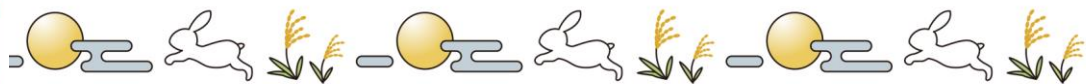
血流が良くなって
筋肉が柔らかくなり、
疲労も軽減されます。



うんどうご すいぶんほきゅう えんぶん

運動後は水分補給と塩分をしっかりととりましょう！





救命処置

あなたにもできる



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HP「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いわれています※3。



※3：日本AED財団HP

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
強く
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。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 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。

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか…

ケガや病気の時
は不安になるもの。
一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。

