



げんき 9月

尾間木小学校

保健室

令和7年9月3日（水）

2学期が始まりました。生活を学校のペースに戻すのがつらかったり、やる気が出ないと感じていたりする人も多いかもかもしれません。そんなときは、「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすです。たとえば、朝10分だけ早く起きてみるなど、自分ができそうだと思うことに挑戦すると、少しずつ心のエンジンがかかってきます。じょじょに気持ちを切り替えていけるといいですね。

覚えよう! 自分でできる手当



すりきず

すいどうすい 水道水でよく洗う



はなち 鼻血

こばな 小鼻をおさえて下を向く



ねんざ

うご 動かさないようにして

ひ 冷やす



き 切りきず

せいけつ 清潔なガーゼなどを

あ 当てておさえる

応急手当 何のためにするの?

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの? と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

す ぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だ からこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



AEDについて知ろう！

9月30日は「明日も進むいのちの日」です

AEDってなに？

AEDは、「自動体外式除細動器」という名前の機械で、人の命を助けるための道具です。

どうして使うの？

人の心臓が急に止まったり変な動きをしたりすると、体に血液が流れなくなって、命が危なくなることがあります。そのようなときにAEDを使うと、電気ショックで心臓の動きを元に戻すことができます。

だれが使えるの？

特別な資格は必要ありません。だれでも使えます！

機械が声で、操作の仕方を教えてくれます。



AEDはどこにあるの？

AEDは、学校、駅、スーパー、交番など、さまざまな場所にあります。

もしものときのために、近くにあるAEDの場所を知っておくことが重要です。



尾間木小のAEDの場所は、

授業がある日は保健室、休みの日は職員玄関

覚えておいてほしいこと

- 倒れている人を見つけたら、まず大人に知らせましょう。
- 自分の安全が最優先です。危ない場所には近づかないようにしましょう。

命を助けることはとても大切です。けれど、ひとりでがんばらなくても大丈夫です。

できることを少しずつ覚えていけるといいですね。