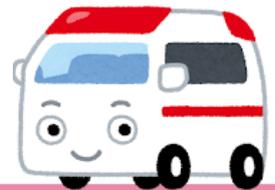


ほけんだより 9月



なが なつやす お ましたが、みな けんこう す
長い夏休みが終わりましたが、皆さん健康に過ごすことができました
か？ いろいろ ところ で かけたり、ふだん あ ことのできない人 ひと あ
か？ 色々なところに出かけたり、普段会うことのできない人
たくさん の たの おも で できた と思 います。 たの
たの 楽しい思い出ができたと思 います。楽しかったこと、おもしろ
かったこと、たいへん だったことなど いろいろ はなし き
しいです。 まだまだ あつ ひ つづ ますが、せいけつしゅうかん
まだまだ暑い日が続きますが、生活習慣をととのえて、き
もちいいスタートを切ってほしいと思 います。

がつ か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日



119 番通報

救急車の呼び方

- ①「119」番に電話をかける
- ②火事か救急かを聞かれたら「救急」と答える
- ③救急車に来て欲しい場所を、できるだけ詳しく伝える
- ④具合の悪い人の症状や年齢（わからないときはおおよそ）
を伝える
- ⑤自分の名前、連絡先（連絡可能な電話番号）を伝える



心肺（救急）蘇生の手順を覚えておこう

倒れている人を発見したときは、一刻も早い心肺（救急）蘇生が必要です。急なことで戸惑うことがあると思 いますので、ぜひ手順を覚えておきましょう。

- ①まわりの安全を確認。
②意識のある・なしを確認。
- ③近くの人に応援を頼む。救急車を呼ぶ、AED を持ってきてもらうなど。
- ④呼吸を確認し、ある場合は様子を見る。ない場合は胸骨圧迫を開始する（人工呼吸は自信があ
- ⑤AED が届いたら、AED の判断にしたがう。
- ⑥意識が戻るか救急車が来るまで、胸骨圧迫を続ける。





がっこう あんぜん す 学校で安全に過ごすために



がっこう 学校はたくさんの人が集まって、毎日いろいろな場所で様々な活動をしています。多くの人が、同じ校舎で、生活をしているため、お互いが安全に気を付けて、行動することがとても大切です。

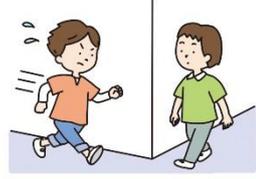
かいだん 階段



かいだん のぼ お
階段を上ったり下りたりする
とき ふざけたり、段をとば
したりすると、転げ落ちてし
まうことがあります。大きな
ケガにつながるので、やめ
ましょう。

ま 曲がりかど

ま かど む がわ
曲がり角では、向こう側
から人がくるかもしれませ
ん。走ったり、よそ見をして
いると危ないので、人が来
るかもしれないと思って注
意をしましょう



はし ろうかには走らない

いそ 急いでいても、ろうかを走ってはいけません。
ろうかを走ると、人にぶつかってしまうかもしれ
ないし、滑って転んでしまうこともあります。
はし 走らなくてもいいように、時間に余裕を持って
行動することが大切です。



ねんせい 5年生はもうすぐ林間学校ですね。9月から12月にかけては、他学年も校外学習があります。乗り物酔いを防ぐために、参考にしてみてください。

の 乗り物酔いを防ぐには

の 乗り物酔いが心配で学校行事や旅行を楽しめないという人も
いるかもしれませんね。実は乗り物酔いは心理的な影響を受け
やすいので、「酔うかも…」という不安を取り除くためにも、
つぎ 次のような予防対策をしっかりと行うようにするといいですよ。

■ **乗る前の対策**：睡眠を十分にとる、空腹も満腹も避ける、か
らだを締めつけない服装にする、酔い止めの薬を飲む

■ **乗っている時の対策**：頭を揺らさないようにする、読書はせ
ず遠くの景色をながめる、呼吸は深くゆっくりとする

よ 酔わない

だいじょうぶ 大丈夫



自己暗示をかける
のも効果的ですよ！