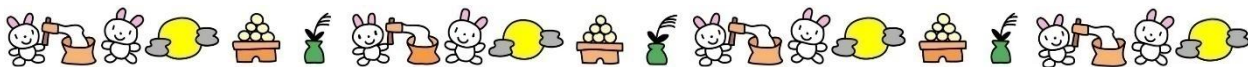


保健だより

No.6

令和8年 9月 2日
調布市立多摩川小学校
校長 辻 紀子
養護教諭 新井あづ紗



2学期が始まりました。気象庁の3か月予報によると、関東甲信地方の9～11月の平均気温は高い確率が60%だそうです。まだまだ熱中症にも注意が必要です。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった児童もいるかもしれませんが、睡眠不足や朝食抜きは熱中症になるリスクが高まります。早寝・早起きをして睡眠をたっぷりとり、朝食は必ず摂るようにしてください。朝食では、水分だけでなく塩分も摂るようにしてください。

また、東京都は、8月27日に都内でインフルエンザの流行が開始したと発表しました。昨年よりも1か月以上早い流行開始です。こまめな手洗い、咳エチケット、換気など、感染予防に努めてください。

9月の保健目標

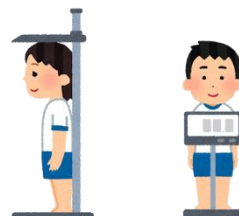
生活リズムをととのえよう

お子さんとお読みください



9月2日～10日に身体計測を行いますので、体育着を持たせてください。

終了後、「身長・体重結果のお知らせ」を配布します。
お子さんがどのくらい成長したか、ご確認をお願いします。





119番通報をしてから救急車が到着するまでの平均時間は約9.8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。救急車到着までの空白の10分間が傷病者の生命を大きく左右することになります。バイスタンダー（その場に居合わせた人）による応急手当が不可欠です。

※1：総務省消防庁「令和7年版救急・救助の現況」

たお ひと み
倒れている人を見かけたら・・・



だれか来てく
ださい!!
たお ひと
倒れている人
がいます!!

まわ ひと たす もと
周りの人に助けを求める
(まわ あんぜん かくにん ちかづ
周りの安全を確認してから近づく)



ばんつうほう おとな
119番通報する（大人がいる
ばあい ねが
場合はお願いします）

6年生は2学期に普通救命講習を受ける予定です。



AED をもってくる、つかう
(でんげん い おんせい したが
電源を入れて、音声に従う)



きょうこつあっぱく
胸骨圧迫をする

し
知っておこう!

AEDを見つけるコツ

いざというとき、命を救うための処置は時間との勝負。AEDをなるべく早く
み ほうほう しょうかい
見つける方法を紹介します。



AEDのステッカーを探す

せつ し せつ いりぐち め
設置施設は、入口などの目
だ ばしょ は
立つ場所にステッカーを貼っ
ています。施設の人に「AED
はどこですか？」と尋ねると
あんない
案内してもらえます。



「AEDマップ」を使う

にほんきゅういりようざいだんこうかい
日本救急医療財団公開のウ
ェブサイト「AEDマップ」を
つか ち ずじょう ちか
使うと、地図上で近くのAED
さが せつ し せつ な まえ
を探せます。設置施設の名前
じゅうしょ ひょうじ
や住所も表示されます。



もしもの時に備えて、普段か
ら設置場所を知っておくことも
たいせつ がっこう えき みせ み
大切。学校や駅、お店など、身
ぢか ばしょ
近な場所のAED
さが
を探してみてください
ださいね。

