



保健だより

No.6

令和7年 9月 1日
調布市立多摩川小学校
校長 下里 鮎乃
養護 教諭



2学期が始まりました。気象庁の3か月予報によると、9～11月の気温は全国的に高温になる見込みだそうです。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、新型コロナウイルス感染症の感染者数も増加していますのでご注意ください。

9月の保健目標

せいかつ
生活リズムをととのえよう

お子さんと
お読みください

ぬ だ なつ やす
抜け出せ! 夏休みモード



ね まえ
寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



はや お
早く起きて
日光を浴びる



あさ
朝ごはんを
しっかり食べる

しょうがくせい ひつよう すいみん
小学生に必要な睡眠
時間は9～11時間。
あなたの睡眠時間は足り
ていますか!?

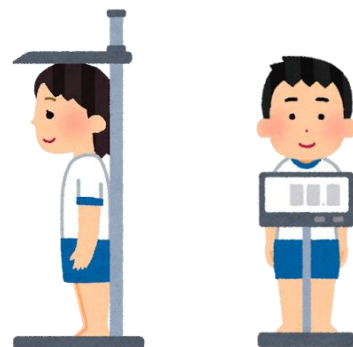
あさひ あ たいないどけい
朝日を浴びると体内時計が
リセットされて、心身とも
に調子がよくなります。

ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防のために
も朝ごはんは必ず食べ
ましょう。

9月3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10.0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。救急車を待っていては手遅れになることがあるのです。

※1：総務省消防庁「令和6年版救急・救助の現況」

※2：厚生労働省HP

重要！ AEDの 使い方

心臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命が助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

6年生は5月に普通救命講習を受けています

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 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ
（電極パッドを貼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押す（自動で行うAEDもあります）。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、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）



子どもの誤飲したものの別

緊急度

非常に多い誤飲事故。飲んだものによって緊急度が異なります。

 すぐに救急車！	* 灯油 * ベンジン * 除光液 * 農薬 * 殺虫剤 * ネズミ駆除剤
 急いで受診	* ボタン電池 * 鋭利なもの * 磁石 * 洗剤 * タバコ * 薬 * コイン * おもちゃ など
 様子を見て診療時間内に受診	* 少量のインク * クレヨン * 絵の具 * 化粧品 * 石けん など

基本的には吐かせず、受診する際には誤飲したものと同一ものを持参しましょう。
ただし、呼吸が苦しそうだったり、顔色が悪い、けいれんなどの症状があれば、飲んだものに限らず救急要請してください。