

すこやか 9月

2024年9月

町田市立小川小学校 校長
養護教諭

新学期が始まりました。お休みモードだった生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。運動会に向けて練習をすることもある時期です。いつも以上に、けがに気を付けて活動してくださいね。

くつを
正しく選んで
正しくはこう



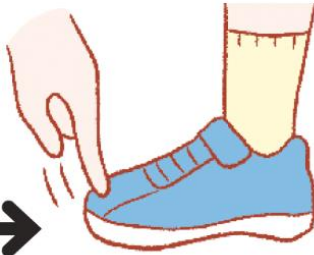
もしこんな症状があったら、くつのサイズやはき方をまちがえているかも...

くつのサイズチェック!

かかとを合わせて
くつをはく



くつの先を
指で押す



2cm以上
お押せる

くつが大きい

1~1.5cm
くらいお押せる

ちょうどいい

つま先は
いっぱい

くつが小さい

くつのはき方の3つのポイント

① うちねをつかんで
入り口を広げる



② かかとをトントン
して、合わせる



③ ベルトやひもで
とめる



救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける

スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて ゆっくり話すことを意識しましょう。

必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える

「火事ですか？
救急ですか？」
「救急です」

4 来てほしい場所（住所）を伝える

「図書館の前です」
わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える

「70才くらいの女性です」
大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える

救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

**外でAEDを
上手に探す方法**

- ♥ 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索
WEBの地図上でAEDの場所を探ることができるサイトがいくつかあります。
- ♥ 人が集まる場所などを探す
市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに
本校のAEDの場所は
中央昇降口校庭側と
2階職員室前廊下に
あります。

「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。

しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。

行動	救命率 (%)
119番通報のみ	約7%
胸骨圧迫のみ	約13%
胸骨圧迫とAED	約50%

日本AED財団HPをもとに作成

もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

計測実施後、結果を記入した『けんこうカード』を配付します。お子さんの成長の様子についてご確認ください。「成長曲線グラフ」のご記入をお願いします。また、ご家庭でのお子さんの健康の記録や治療の状況などについてもご自由にお書きください。

『けんこうカード』の保護者印欄に押印またはサインのうえ、返却をお願いします。