



2026. 09
大阪市立大道南小学校
保健室 No.8

2学期が始まりましたね。元気いっぱいみなさんに会えるのを楽しみにしていました。夏休みにどんなことをしたのか、ぜひ話を聞かせてくださいね！

夏休みが終わったので、少しずつ、心も体も夏休みモードから学校モードにきりかえていきましょう。まだ暑さも続いているので、体調をくずさないように生活リズムを整えて、楽しい2学期にいきましょう。



○水とうを持ってくるようにしましょう。まだまだ暑い日が続き水分が足りなくなる可能性があります。いつもより多めに水分を持ってくるようにしてください。



○朝食を食べてから登校しましょう。朝食をとることで、塩分を摂取し熱中症予防になります。おみそ汁やうめぼし、バナナがおすすめです。

○睡眠をしっかりとりましょう。生活習慣を整えることは、心身の健康を保つための基本となります。特に、休み明けは体調管理を意識して行いましょう。



9月9日は「救急の日」



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に電話がかかってくることがあります。

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の場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。
日本全国AEDマップ
♥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います。

ちなみに
本校のAEDの場所は
こうちゅうしつまえ
校長室前に
あります。AED

重要！AEDの使い方

- 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)
- 電極パッドを胸に貼る**
- 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)
- 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
- 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)

