

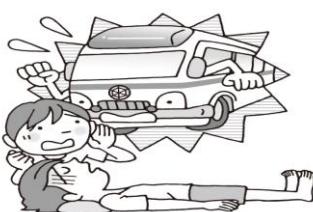
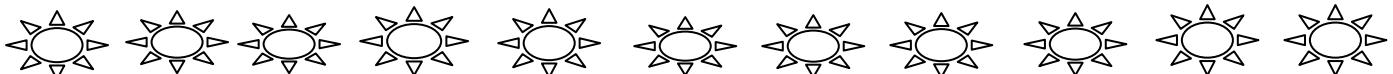


いよいよ夏休みです。

いつもより自由な時間ができる人、または、もう既に予定がいっぱいの人、お休みの過ごし方はそれぞれ違うかもしれません。

暑さに負けない、毎日を元気に、そして充実した生活を送るために、

1に睡眠、2に食事、3に水分補給、基本の生活リズムをくずさず、有意義に過ごしましょう♪



6月26日（水）保健委員会では「普通救命講習会」を行いました。熱中症の起こりやすい状況や起こった時の対応、「胸骨圧迫とAEDの使い方」などについて実技を交えて学習しました。

みなさん、校内のどこにAEDがあるか知っていますか？

また、小学校や駅・公園などAEDが備え付けられている場所がいくつかあります。自分の家から一番近い場所を知っておくとよいでしょう。

★ 热中症の対応など、と保健委員の感想を紹介します。

夏休み、自分にもできることがあることを知っておきましょう。



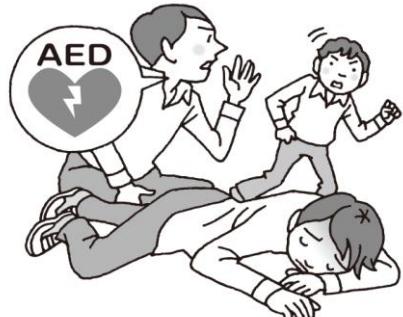
○熱中症:スポーツドリンクなど、塩分や糖分を含んだ水分をとる。
首・脇・足の付け根を冷やす。
回復しない場合は救急車を呼ぶ。



○鼻血:あわてず、小鼻をおさえる。
首や脇を冷やす。
鼻を打撲したときは、直接、鼻を冷やす。

○傷:水でしっかり洗う。ばんそうこうを貼る。

○突き指や打撲:冷やす。痛みのある部位は心臓より上にあげる。



○倒れている人を見つけたら、大きな声で応援を呼ぼう。

そして、救急車やAEDの手配をしよう。

「胸骨圧迫」については、保健室の前に掲示しています。

体験したい人は保健室に来てください。

保健委員の感想

保健委員：2年生の時の保健の授業で習ってから、ずっと興味を持っていた。今回、この講習を受けて、もっと詳しく知り、体験できたので良かった。今日習った行為は、誰かの命を救うことができるかもしれない、もっと学び、「もしも」に備えたいです。

保健委員：初めて「胸骨圧迫とAED」講習会に参加して、AEDの使い方を知れて良かった。これから増えてくる熱中症の症状や対処法を知ることができて、みんなと共有できた。困っている人を救えたらいいなと思いました。

保健委員：昨年から何回も練習した。練習を重ねるたびに自分でも上手くなっていると思った。自分の行動で、人の命を助けることができたら、と思うとしっかり頭に入れておきたいと思う。

♡ 7月10日 3年生を対象に 辻 由起子さんを招いて

「友だち関係でストレスたまってない？～こころのスキルアップ講座～」お話を聞きました。一部、紹介します。

- 100人いたら、100人の考え方・とらえ方があります。「自分はこう思う」を誰かに押し付けてはいないでしょうか？また、自分自身も「こうあるべき！」にとらわれて悩んだり、不平や不満がたまってしまっていないでしょうか？
 - 言葉と表情やしぐさ：人は、言葉だけではなく、その人の表情やしぐさで物事を判断します。メールなどのSMSを利用した場合、その人がどんな気持ちでその言葉を使ったのか、情報が少なすぎて伝わらないことがあります。自分が使う言葉も同じです。メールなどのSMSを利用した言葉を使うときは、いつもより、もっとていねいに、相手の気持ちになって使いたいですね。できれば、会って気持ちを伝えた方が良いですね。
 - 講師の辻さんのお話の中で一番印象に残った内容が「言葉の出し方」：人は誰でも、排尿したり、排便をします。排尿や排便は決まった場所、トイレですね。それと同じで、嫌なことがあったら、心がしんどくなるので、「嫌」な気持ちを誰かに聞いてもらう場所が必要です。その「嫌」な気持ちを話す相手や場所を考えましょう、というお話しでした。友達同士では、誰かを傷つけてしまうかもしれません。できれば、家族や先生など、大人の人にも聞いてもらいましょう。
- ★ 人は一人では生きていけません。いろんな人が見守ってくれ、いろんな人とつながっています。みなさん、一人ひとりの命は自分だけのものではないのです。自分の行動について、しっかり考えて、自分を、そして周りにいる人をいつも大切に思って過ごしてください。

2学期始業式、みなさんに会えることを楽しみにしています♪



