

# ほんだより



2016. 11. 17

だんだん寒くなってきました。かぜやインフルエンザが少しずつふえてきています。かからないようにするためには、病気にたいする体のていこう力(負けな力)を高めておくことがポイント。



ドッジボール大会に向けて、どのクラスもがんばってます!!

「運動」「早ね・早起き・朝ごはん」と「うがい・手洗い・マスク・せきエチケット」などで、ていこう力を高めていきましょう!!

## 早ね・早起き・朝ごはんのリズムがくずれると...!?

生活リズムがととのっていないと、どんなことが起こるのかな? 下の絵であてはまる( )に、○をつけてみよう!

<p>① イライラする ( )</p>	<p>② あたまがいたい ( )</p>	<p>③ おなかがいたい ( )</p>	<p>④ げり・べんぴ ( )</p>
<p>⑤ ねむい ( )</p>	<p>⑥ だるい ( )</p>	<p>⑦ ほんやりする ( )</p>	<p>⑧ 動きがわるい ( )</p>

\* ○が4つより多かった人は、生活リズムのどれかがうまくいっていないサイン。このままでは、かぜやインフルエンザにかかってしまうかも!?  
まずは、毎日同じ時刻にねむれるようにしてみよう。

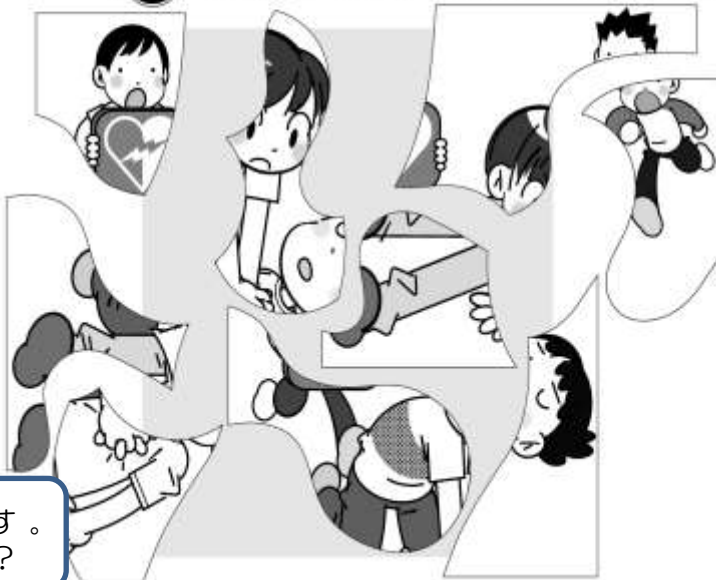


# 見たことある!? これ、な～んだ?!

プールやいろいろな  
場所<sup>ばしょ</sup>で見たことがある  
「これ」。なんだか知っ  
ていますか?  
\*ヒントは



もうしょう  
毛小にもあります。  
どこにあるかな?



## こたえ



胸骨<sup>きょうこつ</sup>圧迫<sup>あつぱく</sup> (心臓<sup>しんぞう</sup>マッサージ) をしているところです。

● 胸骨<sup>きょうこつ</sup>圧迫<sup>あつぱく</sup>の方法<sup>ほうほう</sup>は、

- ① 手のひら<sup>て</sup>を重ねて指<sup>かざ</sup>を組み胸<sup>むね</sup>の真<sup>ま</sup>ん中<sup>なか</sup>あたりを圧迫<sup>あつぱく</sup>します。
- ② 1分間<sup>1ふんかん</sup>に100~120回のペースで胸<sup>むね</sup>が5cm程沈<sup>ほどしず</sup>むまで押し<sup>お</sup>します。

● 胸骨<sup>きょうこつ</sup>圧迫<sup>あつぱく</sup>をするときは、心停止<sup>しんていし</sup>かもしれないときです。

- ① AEDが到着<sup>とうちやく</sup>するまで
- ② AEDによる電気<sup>でんき</sup>ショック<sup>しよく</sup>が必要<sup>ひつよう</sup>ないとき、救急車<sup>きゅうきゅうしや</sup>が到着<sup>とうちやく</sup>するまで絶えまなく行<sup>おこな</sup>います。
- ③ 1人<sup>ひとり</sup>では疲<sup>つか</sup>れるので2分<sup>ふん</sup>毎<sup>ごと</sup>ぐらいに交代<sup>こうたい</sup>して行<sup>おこな</sup>います。

写真は、AED(自動<sup>じどう</sup>体外<sup>たいがい</sup>式<sup>しき</sup>除細<sup>じょさい</sup>動器<sup>どうき</sup>)。

毛小<sup>もうしょう</sup>では「職員<sup>しやくいんしつ</sup>室」にあります。

心臓<sup>しんぞう</sup>がけいれんを起<sup>おこ</sup>した時<sup>とき</sup>に電気<sup>でんき</sup>ショ  
ックを与<sup>あた</sup>えて正<sup>ただ</sup>しいリズムにもどすため  
のもの。なんだかむずかしそうですが、  
12月<sup>がつ</sup>1日<sup>いち</sup>に6年<sup>ねん</sup>生<sup>せい</sup>がこのお話を<sup>はなし</sup>をききます。

そのようすは、またお知らせ<sup>し</sup>します。

「命<sup>いのち</sup>」を救<sup>すく</sup>うのはあなた  
かもしれません

