

ほけんだより

桜谷小
保健室

H28.7

5年生

大切な命を守る力を身につけよう

6年生

みんなができることは何？

19日、日野消防署の救急救命士のお仕事をされている頼本さんといっしょに学習をしました。わたしたちが住む地域で119番通報が入ると、直ちにかけて命とむきあって仕事をされています。かけがえのない命を守るために、まず予防することが大事だということをお話してくださいました。

そして、わたしたちの周囲で大切な命の危険を感じたときに、自分たちはどんなことをすればいいか、ということをお話してくださいました。



○予防が大事！

病気やけが、交通事故などに遭遇することが多いので起こさないように注意が必要です。

★信号を渡るときや信号機がない道路をわたるときも左右の確認をする。

★湖や川に行ったときは、流れがきついつきや深い所、危険な場所には絶対に近づかない。そういった予防こそが、命を守ることになり事故を未然に防ぐことができるのです。「これくらい！」と油断しないことが、事故やけがの予防になることを改めて教えてもらいました。



○救急車が来るまでに

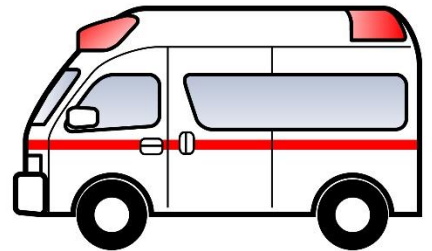
してほしいこと！

自分の大切な人が、いつどこで倒れるかわかりません。突然のけがや病気におそわれるか予測できません。子どもだからできないではなくて、子どもでもできることがあります。

倒れた人を見かけたら、どうしたらいいの？

- ① 意識を確認する。「だいじょうぶですか！どうしました？」
- ② 意識がなかったら救急車を呼んでもらう。「119番をかけてください！」
- ③ 呼吸を確認する。10秒の間におなかが動いているかを見る
- ④ 「心臓マッサージ30回と人工呼吸2回」をやり続ける。

頼本さんには、今回人工呼吸をすることまで教えていただきました。基本は④のように行いますが、人工呼吸がじょうずにできないとき（息が肺に入らなくてふくらまない）や知らない人の口に合わせるのには抵抗があるときは、無理はしないで「心臓マッサージ（血液中の酸素を全身に送り届ける）」だけを救急車が到着するまで続けてください。



- ・口にペーパーをおいたのは、直接口をつけるのをさけるためです。
- ・AEDは、学校には体育館の玄関に設置しているので落とさないようにたのまれた場所まで運びましょう。（中学2年生になったらAEDを使って本格的に心肺蘇生法を学習します。）

○熱中症にかからないために

熱中症とは、暑さによって体の中の水分や塩分がたくさん出てしまい体温調節がはたらかなくなると、体の中に熱がたまってしまうこと。

<予防のポイント>

日かげに行く 汗や水で体がぬれたら服を着がえる こまめに水分補給をする
スポーツ飲料を上手に使う 体を冷やす せん風機を使う。高齢者に熱中症が発生しやすいので注意してあげるなど。室外のみでなく室内で発生することも多いのでしっかり予防しましょう。

** 今日のお話は、いのちを守るためにみんなにできることは何かを考える学習でした。今日のお話は、ぜひおうちの人にも教えてあげてくださいね。