

すくすくきざきっこ

れいわ ねん がつごう
令和 8 年 8 ・ 9 月号



ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読みましょう。

きざ きしょうがっこう ほけんしつ
木崎小学校 保健室

がっき げんき す
2学期も元気に過ごそう!!



「すくすく～生活リズムチャレンジ～」
に取り組む、生活リズムを整えましょう!



治療証明書の
提出をお願い
します

夏休み中に医療機関を受診し、記入してもらった「健康診断結果のお知らせ」がありましたら、御提出ください。よろしくお願いいたします。

がっき しんたいけいそく 2学期の身体計測

8月27日(木) 5・6年生

8月28日(金) 2・3・4年生

8月31日(月) ひまわり・1年生

あたま のてっぺんでむす
頭のてっぺんで結ぶと、
きちんとはか
きちんと測れないよ。



あつ なつ した ぎ き あせ み かた 暑い夏こそ下着を着て 汗を味方に



あせ からだ ぬつ そと に ぬっちゃうしょう
汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を
あせ ふせ 防ぐ、天然のクーラーみたいな
もの。ただ、あせ す づいぶん
しまう服装だと、汗はうまく働くことができません。

そこでおすすめなのが、下着。「夏に着たら暑い」と思
いがちですが、じつはその逆。汗を吸ってすぐ乾く素材や、
さらっとして肌にくっつかない素材の下着は、体を冷やす
あせ はたら たす
汗の働きを助けてくれます。

とく こ
特にこんな子には
おすすめですよ

- あせ ◎ 汗をかきやすい子
- はだ ぶん かん こ ◎ 肌が敏感な子 など



9月30日は、明日(あす)も進むいのちの日

保健室廊下に AED があります。

15年前、学校の駅伝の練習中に亡くなった6年生の児童の事故

をもとに、救急マニュアル「ASUKA モデル」ができました。さい

たま市では、9月30日を「明日(あす)も進むいのちの日」として

います。

木崎小学校では、いざというときに大切な命を守るためには、ど

んなことを知っておくべきか、学習をします。



重要!

AEDの使い方

臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、
胸骨圧迫(心臓マッサージ)をした場合、命を
助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAED
を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結
果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

① 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)

② 電極パッドを胸に貼る

③ 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)

④ 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

⑤ 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)

こちらの URL から、さいたま市所有の AED の設置場所や、心肺蘇生の方法について確認できます。

[さいたま市/AED \(自動体外式除細動器\) を設置しています 救える命を救うために](#)

[さいたま市/心肺蘇生法の手順](#)