

# ほけんだより

国神小保健室発行  
No.12 令和5年2月15日

## あかぎれ・花粉症対策をお願いします



ひつよう ひと  
必要な人はハンドクリ  
ームを持参しましょう。  
(その場合は先生に  
連絡しましょう)

冬の寒さと春の暖かさが交互に続  
き、空気も乾燥しているせいか、あか  
ぎれのある児童が増えてきました。  
ひどい場合は出血していることもあ  
ります。

また、花粉も飛び始め、例年よりも  
飛散量が多いと予想されています。

どちらも対策をしっかりして快適  
にすごしましょう。



花粉症の  
季節が  
やってきました  
つるつるした服やマスク・  
メガネでしっかり対策を  
しましょう。



## 学校は「保温」と「換気」の二刀流！

学校は、学校環境衛生基準に従って教室の環境を整備しています。  
換気の基準は、「二酸化炭素は 1500ppm 以下」、温度の基準は、  
「18℃以上 28℃以下」となっています。どちらかを優先しすぎると、両方の基準  
をクリアするのが難しくなります。

今回は5年生の教室で検査を実施しましたが、どちらも基準をクリアしていました。



## 「救命のリレー」をつなげよう

～救急車がくるまでにできること～

先日、保健委員会の児童に「学校の帰りや遊  
んでいるときに、倒れている人を発見したらど  
うする？」と質問してみました。

「安全な所に移動させる」「心臓マッサージを  
する」という答えが返ってきました。

どの子も助けようとする勇気があってすご  
いです。

ですが、小学生 1 人で助けるのは難しいの  
で、すぐに大人に連絡をする（救急車を呼ぶ）  
ことを確認しました。

でも、救急車が到着するまでに何もしてい  
るより、心臓マッサージができれば人の命が  
救えるかもしれません。

保健委員会では、トレーニングキットを使っ  
て、心臓マッサージ（胸骨圧迫）の練習をし  
ました。

## 救急車の到着平均時間は9分！

6人で10分間。心臓が止まらない  
ようにがんばりました！



押す場所、姿勢、手  
の組み方もいいね！

早さ、強さも大事だよ！



1人で10分間はでき  
なくても、みんなで協  
力すればできる！

