おうちの ひとと いっしょに よもう！

るんるんらんらん

2023. 9. 8
海南市立南野上小学校
保健だより
No 7

覚えておこう！ RICE

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

Rest（安静）

安静にして動かさない

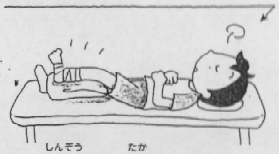
Icing（冷やす）

痛いところを冷やす

Compression（圧迫）

押さえて圧迫する

Elevation（挙上）



心臓より高くあげる

今日は習ったことを おうちの人にも教えてあげよう！
記入して「るんるんらんらん」を完成させてね！

【学校、よく行く場所…AEDはどこにある？】

9月9日は「救急の日」。さて、学校のAEDがどこにあるか、みなさんは覚えていますか？忘れてしまった人はぜひ、自分で学校の中を歩いて、見つけてください。そして、どうしてそこにあるのかも考えてみてくださいね！

学校以外でも、駅や空港、デパート、ショッピングモール、プール、体育館、野球場、サッカー場、陸上競技場などには、ほぼAEDがあります。行ったときに探してみましょう。

事故や災害はいつ、どこでも起こります。あなた自身はもちろん、おうちの人やきょうだい、友だち…いっしょにすごしていて、とつぜんにけがをしたり病気になったり、ということも。そのときに、AEDがどこにあるかを知っていれば、自分で取りに行ったり、まわりの大人に教えたりすることで、『いのち』を助けられるかも。いつか自分も使うかもしれないものとして、よく行く場所についても、調べて覚えておくようにしてほしいと思います。

命をつなぐために、私たちにできること
～キッズ救命士講習より～

保健委員会が作った、「命をつなぐために、私たちにできること」の動画を見て、わかったことや思ったことを書きましょう。

1. もし、倒れている人がいたとき、自分にもできることは、どんなことですか？

・

・

・

2. 救急車を呼ぶための電話番号は何番？

□ 番

3. 思ったことを書きましょう。