令和7年 8月28日
藤小学校保健室
Ｎｏ．５

保護者及び児童の皆さんへ
※一緒にお読み下さい

★早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち！
生活リズムを整えて元気に2学期をスタートしよう★

★発育測定があります。体育着をわすれずに★

●9/2（火）ふじのこ学級・1・2年　●9/3（水）3・4年　●9/4（木）5・6年

おうちの人と 非常用持ち出し袋を確認！

避難生活を支えるもの
携帯トイレなど衛生面や睡眠に関わるもの

応急手当用の救急セット
ばんそうこうなどケガをしたときに備えるもの

必需品
眼鏡など生活に欠かせない調達しづらいもの

避難時に使うもの
ヘルメットなど、避難先までの移動をサポートするもの

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

水と食料
支給まで時間がかかることも。最低三日分×家族分の水と食料を

貴重品
現金など避難生活の継続、生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール
ラジオなどスマホが使えなくても情報を集められるもの

★9月9日は救急（きゅうきゅう）の日・AEDは保健室にあります！★

重要！ AEDの使い方

心臓が止まった人に何もし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。

❶ 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）

❷ 電極パッドを胸に貼る

❸ 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）

❹ 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

❺ 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）

誰でも伸ばせる レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。

レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。