



# ほけんだより

令和7年2月4日  
大田小学校  
保健室

## 小中合同学校保健委員会が開催されました。



1月21日(火)に本校体育館において、秩父消防署西分署の職員の方に来ていただき、小学5・6年生と、中学1・2年生に対して、救急救命講習を行っていただきました。

始めに心臓が停止すると、脳に血液が送られずすぐに脳が死んでしまうことから、心臓マッサージの必要性を学習しました。



その後、2~3人のグループになり、DVDを見ながら、心肺蘇生訓練キット<スクーマン>を使って、胸骨圧迫、AEDの使い方などの練習をしました。交代での胸骨圧迫やAED使用など、本番さながらの練習を行いました。当日は保護者の方も数名児童と一緒に参加しました。

### < 保護者の感想 >

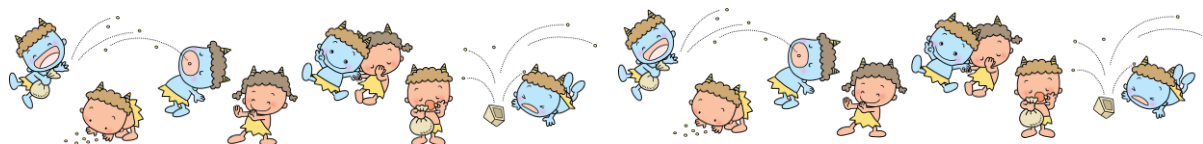


・昨年度、PTAの役員でも講習を受けさせていただきました。ですが、1年近くたつとなんとなくの覚えがなくなり、いざ、その場面にいたとき、しっかりできるか不安で、今回も参加させていただきました。いつどこで起こるか分からないので、子供たちと一緒に受けられて、学ぶことが出来て良かったです。家に帰宅後は、家族で復習しました。

・救急救命講習を受けたのが、約20年前に社会人になりたての時に受けただけだったので、今回参加できて、とても勉強になりました。家族はもちろん、そういった場面で自ら進んで行動できるよう、しっかり覚えておこうと思いました。貴重な体験をありがとうございました。

日曜日に少し雨が降りましたが、おしめりというほど降らなかったため、空気の乾燥した状態が続いています。

インフルエンザは流行していませんが、かぜなどによる発熱で欠席する人や、登校しても、喉の痛み、鼻水などの症状をうったえる人が増えています。外出するときはマスクをつけ、外から帰ったらうがい手洗いなどをしっかり行うなど、予防に努めましょう。



## まだまだ <sup>さむ</sup>寒さ <sup>つづ</sup>が続きます!

先日2月3日の立春を迎え、暦の上では春が来たことになっていますが、まだまだ寒い日が続きます。特に天気が悪い日は、一日中寒いためお腹が冷えたのか腹痛を訴える人もいます。あたたかい下着を一枚多く着たり、長い靴下やタイツをはいたりして寒さから体を守りましょう。



特に登下校の時は、上着や手袋マフラーなどあたたかい物を工夫して身につけましょう。

ただし、寒いからといって、ずっと家の中にいると、運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温が上がります。運動でなくても、散歩やストレッチなどがおすすめです。

運動した後は、汗をしっかりふき、水分をとりましょう。そのときは、冷たい氷水ではなく、暖かな飲み物をとるようにしましょう。