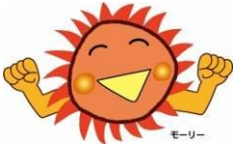


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.8

〔H27.11.10〕

日之出小学校保健室

11月の発育測定で、体重と視力を測りました。結果はどうでしたか？4月と比べて、視力が落ちてしまった人は、目に優しい生活をしているか振り返ってみましょう。姿勢、テレビやゲームの時間、部屋の明るさなど、どうだったでしょう？今回は変わらなかった人も、「目の健康を守る3か条」に気をつけて生活してみましょう。1・2年生は、「健康な目をつくるアイアイカード」に挑戦中です。カードが終わっても、健康な目を作る生活を続けましょうね。



●視力検査をしました。

視力検査では、黒板の字がしっかり見えているか、見え方の異常はないかななどを調べています。今回は、新しいデジタル視力計で検査しました。どうでしたか？学校の視力検査は、A・B・C・Dの4段階で判定しています。A～Dへと進むにつれて、だんだん見えにくくなっていくのがわかりますね。（見え方はイメージです。）

視力検査の結果はどうだったかな？

4月		11月	
右	左	右	左
[]	[]	[]	[]

A (1.0以上)	B (0.9～0.7)
●学校生活において問題がない視力	●教室のどこからでも黒板の字が見える
C (0.6～0.3)	D (0.3未満)
●教室の座席によっては黒板の字が見えにくい	●前列にいても黒板の字が見えにくい

4月と比べて見えにくくなってきたと思う時は、自分の生活を見直してみましょう。目に優しい生活をしていますか？



●BLS授業「命のバトン」

10月29日(木)、5・6年生を対象に、BLS授業を行いました。「命のバトン」のみなさんを講師に迎え、AEDを用いた一時救命処置法の学習をしました。もしもの時に、勇気をもって行動できる人になってほしいと思います。



学校のAEDはどこにある？



白之出小学校の「AED」は、体育館ステージ横にあります。

「AEDって何？」ビデオを見て、AEDについて勉強しました。

「胸骨圧迫」をするのは、脳に血液(酸素)を送るためです。



胸骨圧迫の練習です。アンパンマンのリズムにあわせて行います。

電源を入れ、AEDの指示に従い、パッドを胸に貼ります。

救急車が到着するまで、協力して続けることが大事です。

【児童の感想より】

- BLS授業でたくさんことを学びました。まずAEDの使い方です。思ったより簡単にビックリしました。電源を入れ、音声案内にしたがうだけ。音声案内があることにもビックリしました。次に心臓マッサージ(胸骨圧迫)のやり方です。はじめはただ心臓の近くを押すだけだと思っていましたが、「胸の真ん中を押す」「自分の腕と傷病者が垂直になるように」など、意外にやり方が難しかったです。
- 人の命を救う大切な授業でした。一人一人がAEDの使い方を知っていると、誰かの命を救うかも知れません。習ったことをいつでもできるようになりたいです。そして人の命が救えるといいです。
- 私は初めて心臓マッサージを実際にやって、とても大変でした。でもこの大変さが人の命の重さなんだと思いました。曲にあわせてマッサージをするのはとても疲れました。他にもみんながしゃべっている時に、AEDが言った言葉をしっかり聞き取るのは難しかったです。私はAEDを使ったことも心臓マッサージをしたこともなかったけど、使い方ややり方がよく分かり、勉強になりました。
- 最後に、実際の救助現場でAEDに録音された音声を聞いた時、その現場やお母さんが呼びかけているのが頭にうかびました。それを聞いているうちに、私だったらそこで心臓マッサージができるだろうかと考えました。そんな時に、冷静に落ち着いて正しい判断や行動をとれるようにしないとだめだと思いました。今日この授業をしていなかったら、いざという時に身動きもとれなかったかもしれないので、今日の授業は一生覚えておかなくてはいけない授業でした。