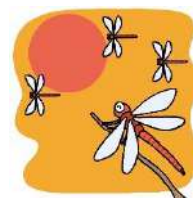




ほほえみ



福井市鷺小学校
令和7年9月号

なが〜いようで短かったような夏休みが終わり、9月になりました。学校が始まって数日たちましたが、学校生活には慣れましたか？みなさんの中には、夏休み中、生活リズムが崩れてしまった人もいられるかもしれません。季節の変わり目は、体調をくずしやすくなります。はやね・はやおき・あさごはんで生活リズムを整えて、体調管理をしましょう。

さて、学校では、高学年を中心に、少しずつ校内体育大会の練習が始まります。日中はまだまだ暑い日が続くので、体育大会の練習などはたくさん汗をかきます。汗拭きタオルや着替え、1日の学校生活に十分な水分を準備しましょう。

抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる



AEDや非常口の場所を
覚えておこう



鷺小学校のAEDは
体育館玄関
にあります！

AEDの使い方

- ① 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)
- ② 電極パッドを胸に貼る
- ③ 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)
- ④ 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
- ⑤ 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)

心臓が止まった人に何も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。



