

なつやすごう  
夏休み号



みんなの健康をうばおうとする

モンスターに気をつけて!

やっつけるためには・・・



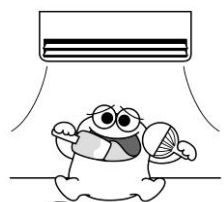
- ・ぼうしをかぶる。
- ・水とうを持つ。
- ・タオルを持つ。
- ・下着を着る。
- ・白っぽい服を着る。

じりじり  
モンスター




やっつけるためには・・・

- ・冷たい飲み物や食べ物の量に注意し、一気飲みをしない。
- ・クーラーは、外との気温差5℃以内に設定。



ひえひえ  
モンスター





やっつけるためには・・・

- ・時間を決めて楽しむ。

テレビ・ゲーム  
モンスター

1日 時間  
以内にします!

やっつけるためには・・・

- ・寝る1時間前にはテレビ・ゲームをやめる。
- ・暑間に体や頭をたくさん使う。
- ・お風呂に入ったら、早めに入浴し、部屋を暗くする。

よふかし  
モンスター




時までにはふとんに入ります!

やっつけるためには・・・


- ・夜寝る時に、次の日の朝、何時に起きるかを決めて寝る。

ねぼすけ  
モンスター

時までにおきます!




おうちの人と夏休みの生活について相談しよう。口の中に自分の目標を書いて、モンスターに負けない夏休みを送ってね!



# 救命講習会(7/12)

「人の命を救う方法」を学んだ1時間。「知る事」「体験すること」「感じる事」が何よりも大切です。



6の1

○ 人が倒れている時にやることや、持ってくる物のことがよく分かりました。AEDが駅やスーパーにもあることも知らなかったです。心臓にとどくように30回押すことがとてもつらかったです。

○ テレビなどで見たことはあったけど、やってみるととてもつかれました。AEDは使うのが難しいと思っただけど、しっかり説明があったので意外ときちんと使うことができました。



6の2

○ 恥ずかしがらずに大きな声で協力を呼びかけることは、私には少し難しいけれど、もし倒れている人を見かけたら、がんばりたいです。

119番通報をしてから救急車が到着するまでの時間は、全国平均で約9分。この9分の間に、小学生のみなさんにできることは何でしょうか？AEDがどこにあるかを普段の生活の中で意識して見ておくことは、命を救うための第一歩かもしれませんね。

## 【 児童の感想 】

○ 今まで、人が倒れていた時にどの順番でどうしたらよいか知りませんでしたが、肩をたいて名前を呼んで反応を確かめたり、まわりの人に協力してもらう必要があることを知りました。

○ 一番強く感じたことは、人を助ける時は、恥ずかしがったり、ちゅうちょしていないで、倒れている人の命を一番に考えるということです。



○ 人を助ける仕事の体験で、こんな風にやるというポイントがよく分かった。大声で耳にしゃべる、助ける時は手を振る、来た人の中からどの人でもいいから119番とAEDを頼むなど。心臓マッサージはすごい力が必要で大変だったけれど、気づく可能性があるからやらなければならないことなんだと分かった。倒れている人を見つけたら、講習会でやったことをやれたらいいなと思った。



