

ほけんたより

ひとよ
おうちの人と読みましょう

市川市立富美浜小学校
保健室
令和2年3月25日(水)

3月に入り、お花が咲き始め、少しずつ春を感じるようになりました。

この1年間、保健室から、元気のよいあいさつや、友だちのことを思いやる優しい行動など、数えきれないくらいみなさんのすてきなところをみてきました。3月はまとめの時期です。ぜひ、この1年を振り返ってみましょう。そして、1年間頑張った自分をたくさんほめてくださいね。

命を助けるため、私たちにできること

2月の保健委員会で市川市南消防署の救急救命士さんをお招きして、胸骨圧迫(胸を押して心臓マッサージをすること)やAEDを持ってきて使用方法などを教えていただきました。

胸骨圧迫は胸を押すのに力が必要で、「こんなに疲れるものだとは思わなかった」「ずっとやり続けるのはつらい」とみなさんへとへとな様子でした。

胸骨圧迫は、大人でも疲れてしまうため、交代しながら行うそうです。いざというときには、周りにいる人たちの協力が大切であることを学びました。

また、救急救命士の方から、市川市内で中学生が心肺蘇生法を実施し、命を救ったこともあるという話もありました。倒れた人を見かけたとき、周りの人に助けを求める、AEDを持ってこるだけでも命を救う手助けになります。



心肺蘇生法について知ろう

けがをしてしまうため、胸骨圧迫は、人で練習してはいけません。

- ① 倒れている人を見かけたら、周囲に危険がないか確認し、声をかける。
- ② 肩をかるくたたきながら呼びかける。反応がなければ、周りの大人に助けを求め、周囲の人と協力しあう。
- ③ 119番通報とAEDをお願いする。
- ④ 呼吸の確認をする。胸とおなかの動きを見て、呼吸の確認をする。呼吸がなかったら次へ。
- ⑤ 胸骨圧迫をする。胸のまん中を約5センチしずむように、押します。テンポは1分回に100回から120回ぐらいの速さで。
- ⑥ AEDが到着したら、ただちに電源をいれる。
- ⑦ パッドをはる。AEDから指示があったら、体に触れない。
- ⑧ 胸骨圧迫を再開し、倒れている人に反応が現れるか、救急隊が到着するまで⑦・⑧を続ける。



AEDってなあに？

心臓に異常がおこり、細かくぶるぶるふるえて、血液を全身に送ることができない状態になったとき、強い電流を流して、心臓の動きをもどす働きをする機械です。学校や駅・コンビニなど街の中に置いてあります。誰でも使うことができます。



今年の保健室の利用のようす



この1年間でたくさんの方が保健室を利用しました。なぜ、その時に病気になったのか、けがをしたのかを振り返ってみましょう。そして、次は予防できるとすてきですね。

具合の悪いところがあったら、おうちのひとと相談して、春休みのうちに病院でしっかり治しましょう。

3月3日は 耳の日

耳を大切にしよう!

- 耳をたたかない
- 定期的にそうじする
- 耳元で大声を出さない
- はなをかむ時は片方ずつかむ



いろいろな性ってなんだろう?

健康コーナー

2月19日に6年生がReBit（リビット）で活動されている方から「いろいろな性ってなんだろう？」をテーマにお話をうかがいました。ReBitとは、若者を中心にLGBTを含めたすべての子どもたちが、ありのまま大人になれる社会を目指して活動している認定NPO法人です。とてもすてきなお話だったため、その中で、みなさんに伝えたいことをいくつか紹介します。

性別は4つのものさしで考えることができます。

- ♡ からだの性・・・生まれたときお医者さんに言われた性
- ♡ 心の性・・・自分の性をどのように思うか、じっくり考える性
- ♡ 好きになる性・・・どんな性の人を好きになるか
- ♡ 表現する性・・・服そうやふるまい、言葉づかいなどで、自分をどのように表現するか

いろいろな性があって、組み合わせもたくさんあります。だれかだけが「ちがう」のではなく、みなさんそれぞれ「ちがい」をもっています。「ちがう」ことはいけないことではありません。全部自分らしさです。

「ホモ」「おかま」「レス」「おなべ」「おとこおんな」「おんなおとこ」・・・これらは人を傷つける言葉です。ハッピーになれる言葉ではありません。これらの言葉を聞いたら、自分に何ができるか考えましょう。注意することに勇気が必要だったら、自分はその話にのらない、自分は言わないなど、自分にできることをやりましょう。

人との違いに悩んでいる人、性のことだけでなく、他のことでも悩んでいる人へ

悩んだり、迷ったりする自分も大事にしていきましょう。人はひとりひとりちがいます。男らしさ、女らしさより、自分らしさが大切です。それぞれが自分も相手も大切にしてください。