



# ほけんだより 10月

令和6年10月1日 長岡第六小学校ほけんしつ

## もうすぐ運動会！

涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。気温差が大きい季節でもあるので、上着を持ってくるなどして、風邪をひかないようにしましょう。運動会当日、みんなが元気で楽しめるといいですね。



### 10月の予定

2日(水)フッ化物洗口	8日(火)視力検査ひまわり・1年
3日(木)視力検査6年	16日(水)フッ化物洗口
4日(金)視力検査4・5年	23日(水)フッ化物洗口
7日(月)視力検査2・3年	30日(水)フッ化物洗口

4年生歯科指導  
\*9日(水)は運動会練習のため、フッ化物洗口は行いません。

## 準備体操でけがを防ごう！

準備体操では筋肉や腱をしっかりと伸ばすことを意識して行うことが大切です。準備運動で体が温まれば筋肉などの柔軟性が高まり、けがをしにくくなります♪

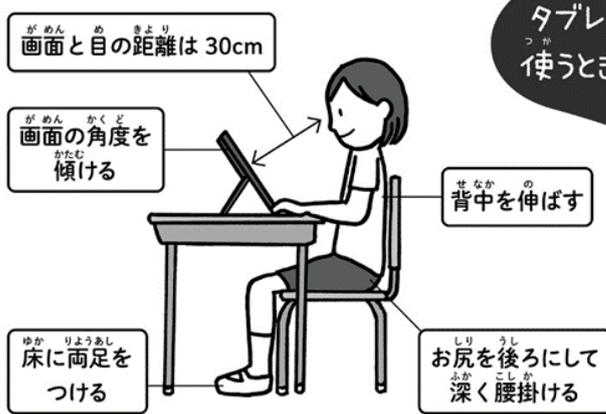


## 10月10日は目の愛護デーです

10月に全学年視力検査をします。メガネを持っている人は忘れずもってきてね。



画面を見るとき正しい姿勢は...



30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



# AEDを知ろう！



## AEDってなに？

AEDとは別名「自動体外式除細動器」といいます。心臓の動きがおかしくなって倒れてしまったときに心臓を正しい動きにもどすことができる機械です。学校だけでなく、みんなの住む町のいろいろなところに置いてあります。



ながおかきょうし  
長岡京市だと、...  
・市役所・消防署  
・中央公民館・保育所  
・北開田会館・バンビオ  
など様々なところに  
あります！



み  
見つけて  
みよう！

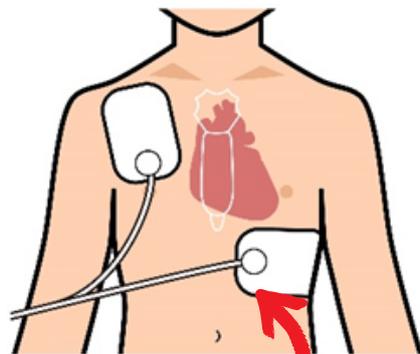
もし倒れている人を見つけたら？

→すぐに周りの大人に  
助けを求めよう！

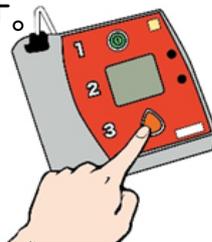


## つかかた 使い方

- ①カバーを開ける。
- ②電源が入る。
- ③電極パッドをはる。



- ④AEDが心電図を調べるので体にふれない。
- ⑤「ショックボタンを押してください」と機械から聞こえたらショックボタンを押す。



- ⑥電気ショックが終わってもパッドははったままで胸骨圧迫を続ける。

