



15けん だより

10月号

発行：芳野小学校
15けんしつ



おや子でいっしょにふんぞもらえとうれいぞす。

すっかり可^{ふこう}ししやすい気^き候^{こう}になりましたね。
朝^{あさ}や花^{はな}はさむいくらいの日^ひもありますがみなさんほ
元^{げん}気^きですか？ 実^{じつ}はこの「可^{ふこう}しやすさ」が、か^かんとうの
はじまりでもあります。冬^{ふゆ}はか^かんとうするイ^いメ^めジが
ありますが秋^{あき}もか^かんとうします。のど^{のど}のいたみやせきの
一^{いち}番^{ばん}のよ^よばうは水^{みづ}分^{ぶん}ほま^まきゅうぞす。



じどう しゅうかい 児童集会 発表しました。

おぼえておこう

コールアンドプッシュ

- 1 Call(コール)**
119番通報とAEDの要請
- 2 Push(プッシュ)**
胸の真ん中を真上からPush(胸骨圧迫)
- 3 Push(プッシュ)**
AEDをPush
(電源ボタンを押す・安全を確認しショックボタンを押す)



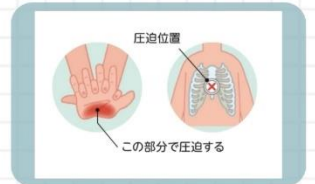
命はみんなの手で守られている

突然の事故や病気などから、大切な命を守るために、次の4つの行動が、途切れることなく行われることが必要とされています。これは、「救命の連鎖」と呼ばれます。



いのちをまもる、
きょうこつあつぱくと
AED

たおれている人がいきをしていなかったら
すぐにしんぞうマッサージをはじめます



ポイント
「強く」……胸が約5cm沈むまで、しっかり体重をかけて押す
「速く」……1分間に100~120回のテンポで
「休まずに」……倒れた人が動き出すか、救急車がくるまで続ける



健康系総合委員会では、2学期に入り救命活動に
ついて勉強してきました。
心肺蘇生は、しつ・だれに必要になるか
わかりません。もしもの目に大切な人の
大切な命を守ることができるよう、学んだこと
動画にして芳野小のみなさんに届けました。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

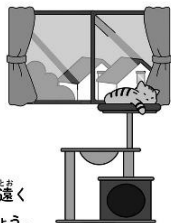
10歩先が約6m
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

(20フィート(約6m)先を)



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにつきあひましょう。

どうする？目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない

小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだで洗い流す)



洗面器に水を張ってまばたきする

とれないときは眼科医院を受診

