

ほけんだより 9月

2026年度 ハノイ日本人学校 保健室発行 P

夏休みが終わり、ベトナムの建国記念日の連休も明けました。街じゅうお祝いムードで、ベトナムの歴史や文化を肌で感じる良い機会になったかもしれませんね。

さあ、学校では行事が盛りだくさんの2学期が始まります。すでに、校内のいたるところから、SFに向けてみんなの元気な歌声や演奏が聞こえてきます♪そのあとも運動会などイベントが控えているので、体調を崩さないように、毎日元気に過ごしましょう！みなさんの「元気のひみつ」や「健康のためにやっていること」を、保健室でぜひ教えてください。(^^*)



日本の9月は『防災の日』や『救急の日』があり、命を守る大切さを考える機会となっています。雨期のハノイでは、台風やスコールで道路が冠水することがあります。昨年より排水システムが整ったそうですが、油断は禁物です！いざという時に困らないよう、事前に準備しておくことが大事です。

いつものバッグに **安心** をプラス

外出中に被災したとき、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち歩きませんか。防災ポーチには以下のものを入れると良いとされています。

☒ 小型ライト	☒ ホイッスル
☒ ウェットティッシュ	☒ マスク
☒ 簡易トイレ	☒ 小銭・現金

この他に「自分専用の備え」も入れましょう。例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡などは必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性なら生理用品、情報収集などに役立つスマートフォン、モバイルバッテリーも欠かせません。生活を振り返り、ポーチに「自分専用の備え」を入れて、いつものバッグに安心をプラスしましょう。



きみもできる～「命をすくう行動」

倒れている人を見つけたとき、「どうしよう！」とあわててしまうのは自然なことです。でも、小・中学生でもできることがたくさんあります！！

もしもの時、自分ならどう行動するか、一緒に考えてみましょう。

子どもたちの**勇気ある行動**が救った**命**

事例1 父親が自宅で、心臓発作で倒れた。小学5年生の男の子は学校の救命教室で学んだ胸骨圧迫を実施。母親の119番通報とともに救命につなげた（2019年7月）。

事例2 中学校の部活動中、顧問が倒れた。校内には他に大人がおらず、部員たちは通行人に電話を借りて119番通報。授業で学んだ胸骨圧迫やAEDで命を救った（2021年5月）。

これらの事例は、プロでなくても救命の担い手になれることを証明しています。いざというときに率先して、学んだことをやってみる。その勇気ある一歩が、目の前の大切な命を救います。

押す位置
胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。

押すときの手
両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。

胸骨圧迫
(心臓マッサージ)
をするときは

押すときのポイント
両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。

★つよく★
胸元が5cm沈むほど、真下に体重をのせてつよく押す。押したあとは元の状態(高さ)まで戻し、もう一度押して、をリズムカルにくり返す。

★はやく★
1分間に100回～120回の速さで。
アンパンマンマーチ「ああ アンパンマン♪」や、うさぎとかめ「もしもしかめよ かめさんよ♪」と同じくらいのリズムで圧迫しましょう。

★絶え間なく★
10秒やすむだけで、命が助かる確率が下がってしまいます。救急車が着くまで、できるだけ手を止めずに押し続けましょう。交代するときも、間を空けずにサッと変わるのがコツです！