

令和 8 年

9 ほけんだより

9月1日発行

江戸川区立西葛西中学校 保健室



This month's goal 「基本的な生活習慣を整えよう」

2学期がスタートしました。勉強や部活動、友達との楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりに工夫をして体調を整えましょう。

- ☐ 22時までに布団に入り、早寝に休んだ。
- ☐ 朝は自分で起きた。
- ☐ 朝ごはんを食べた。
- ☐ 主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを意識した食事を摂った。
- ☐ 間食は200kcal以内を目指した。
- ☐ 音楽を聴いたり湯船につかるなどリラックスタイムをとった。
- ☐ テレビや動画をみたり、ゲームをしたりする時間を守った。



9月9日は「救急の日」



いざというときの電話番号を確認しましょう！

119番

救急車が必要な急病や大きなけが、火災のとき。

110番

事件や事故など、警察への緊急通報のとき。

#7119

救急車を呼ぶか迷ったときや、受診の必要性について相談をしたいとき。

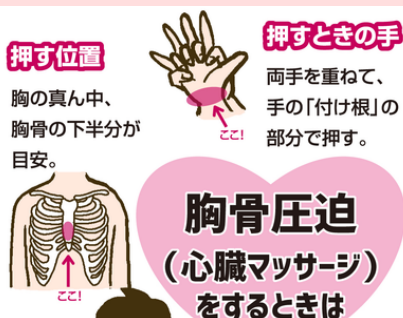
それぞれの番号の役割を知っておくことが大切です。正しい通報・相談が、大切な命を守ることに繋がります。

「バイスタンダー」を知っていますか？

事故や急病などの現場に居合わせた人のことを「バイスタンダー」といいます。

けが人や急病人の命を救うためには、バイスタンダーによる119番通報や胸骨圧迫（心肺蘇生法）、AEDの使用などが必要です。

いざというときはまずは周りに助けを求めることも大切な行動です。自分にできることを考えましょう。



その不調は夏バテ？ それとも…？

