

すこやか

令和7年9月1日
小岩第二中学校
保健室



2学期が始まりました。今年は、とても暑い日が多かった夏休みでした。まだまだ暑い日が続きそうですが、少しずつ秋めいてきます。寒暖差があると体調を崩しやすいので、体調管理を大切にしましょう。



9月保健目標

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



もしもの時に備えよう！



もし心臓発作で心停止となった時、何もしないと1分たつごとに助かる可能性は10%ずつ減っていきます。つまり10分たてば助かる可能性は0に近づきます。ところが、救急車が到着するまでの平均時間は8分30秒。その空白の時間に、倒れた人を救うために私たちにできることは、いかに早くAEDを倒れた人の元へ届けて使うかにかかっています。

AEDは電源ボタンを押せば音声メッセージで具体的に説明してくれます。その声に従っていくだけで、必要な人にだけ電気ショックを与えることができ、命を救えるかもしれないのです。

心臓突然死は年に7万人以上います。心臓発作はいつどこで誰が起こるかわかりません。健康な人でも突然心停止になることもあります。学校のAEDは2か所にあり、現在は正門の横とプールにあります。プールのAEDはプールの授業が終了したら保健室に移動します。覚えておいてください。



学校内の設置場所だけでなく、自宅の近所や通学路ではどこにAEDがあるのかを知っておくと、いざというときに役立ちますよ！

もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

① 119番に電話をかける
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)

② 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」

③ 「救急です」

④ 「住所はどこですか？」

⑤ 「●●市●●町●●番地です
(分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



⑥ 「どうしましたか？」

⑦ 「公園で倒れている人がいます。
意識はあります」

⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」

⑨ 「60代ぐらいだと思います」

⑩ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」

⑪ 「私は、●●●●です。
スマートフォンの番号は
▲▲▲-▲▲▲▲-▲▲▲▲です」



台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大切です

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。