

すこやか

令和8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、地震や大雨などいろいろな災害の多い夏休みでした。普段からもしもの時のことを考えて行動できるようにしましょう。台風などで寒暖差が大きくなる場合もあります。寒暖差があると体調を崩しやすいので、体調管理をしっかり行いましょう。



9月保健目標 **生活リズムを整えよう**

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くていいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



こころにも**栄養**が必要です

いつも誰かと一緒にいたい？ 一人で過ごすのは苦手？
友だちや家族と過ごす時間は大切ですが、一人で過ごす時間も大切にしましょう。ゆっくり読書したり、音楽を聴いたり、考えごとをしたり、ボーっとしたりする時間は、こころの栄養になります。

特に寝る前は、「明日の自分を迎えるための大切な時間」です。寝る直前までスマホを見るのはやめて、自分を整える時間にしてみませんか。



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、AED の使用が1分遅れる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9分48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ませんのです。

心臓突然死は年に9,1万人以上います。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。

**学校のAEDは
ここにあります**



**正門の横
保健室（夏季プール）**



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！

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

●かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



●近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



●電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う



●ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



●海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



●エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりととり、体調を整えて運動しよう