

ほけんだより



あやまちゅうがっこうほけんしつ 2025年度 第7号



1カ月以上あった長い夏休みが終わりました。部活動・家での生活・勉強など…みなさん、充実した夏休みを過ごすことができましたか？今日から2学期が始まります。気分を学校モードに切り替えていきましょう。夏休み中に生活リズムが乱れてしまっている人は、できるだけ早くリズムを戻しましょう！

9月になってもまだまだ暑い日が続くことが予想されます。引き続き熱中症対策も忘れないようにしましょう。

夏の疲れたまっていますか？



夏休み明けの自分の体は、思っているよりも疲れやすくなっていたり、暑さに弱くなっていることがあります。夏の疲れの原因として、暑い外と冷房の効いた室内との気温差や暑さによる眠りの質の低下、冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎによる胃腸の不調などがあげられます。特に部活を引退して家にいる時間の増えた3年生のみなさん、体調はどうか？適度に体を動かし、生活習慣を整えることを心がけましょう。

朝晩は過ごしやすい気温の日も増え、秋を感じる季節になってきましたが、日中はまだまだ暑いです。体育や部活動の練習中に体調が悪くなったときは、早めに近くにいる先生や友達に伝え、涼しいところで休むようにしましょう。必ず各自で十分な水分補給の用意をしてきてください。



9月1日は防災の日 非常持ち出し袋の中身は？

非常持ち出し袋の点検を！期限は大丈夫？

非常食・水・懐中電灯（替えの電池も忘れずに！）・ラジオ・携帯充電器・貴重品・救急セット・常備薬・ティッシュ・タオル・下着などの入ったバッグを、すぐに取り出せる場所に用意しておきましょう。



また、防災用品のリストにあまり入っていないもので意外と重要なのが歯ブラシです。避難所生活や水不足で口の中を清潔に保つことができず、肺炎になって命を落とす人もいます。かさ張るものでもないので非常持ち出し袋に入れておきましょう。爪切りや綿棒、ウェットティッシュ、カイロ、生理用品なども用意しておくとうれしいです。

9月9日は救急の日

いくつ分かるかな？9のチェック！

ケガをしたときは



- 1 あおむけに寝る
- 2 首の後ろをたたく
- 3 下を向いて鼻をつまむ



- 1 氷で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 そのままばんそうこうを貼る



- 1 冷却シートを貼る
- 2 すぐに水で冷やす
- 3 アロエをぬる

もしものときは



- 1 軽く肩をたたいて呼びかける
- 2 大きく揺さぶって反応をみる
- 3 知らないふりをする



- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



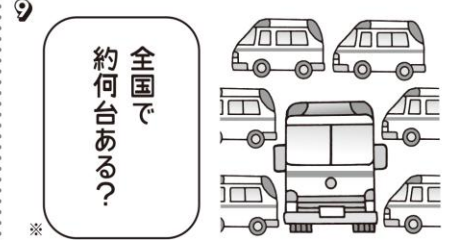
救急車のことは



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番



- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分



- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台

こたえ 1 3 2 3 2 4 1 5 3 6 7 8 9

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは
こんなとき

突然倒れた

反応がない

普段の呼吸とちがう

しゃくりあげるような呼吸（死戦期呼吸）

胸骨圧迫をしよう

胸骨圧迫とは心臓のポンプとしての役割を手動で行うことです。心臓のかわりに脳や全身に酸素を含む血液を送り続けます。

AEDを使おう

突然の心停止では心臓が細かく痙攣していることがあり、これを心室細動といいます。AEDは電気ショックを与えて心臓の動きを正常に戻します。

始めるのが早いほど、救命率は上がります！

