



令和7年9月1日 豊島区立西巣鴨中学校



9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期です。「やる気が出ない」と感じる人も多いでしょう。夏休み中と新学期になってからでは生活リズムが違うので、本調子になっていないのです。そんなときは、少しずつスタートしていきましょう。例えば、朝10分早く起きてみる、夜10分早く寝てみる、朝起きたら窓を開けて深呼吸してみる、それだけでも段々エンジンがかかってきますよ。

9月の保健目標 生活リズムを整えよう



7月～10月は一年の中で台風など大雨による災害が多い時期です。今年の夏休み中にも各地で大雨による災害が起きました。正しい知識と行動で命を守りましょう。

「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起これば動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、い



ざというときに落ち着いて行動できます。

家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——



重要!
AEDの
使い方

心 臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、
胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を
助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAED
を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結
果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

1 電源を入れる

（ふたを開けただけで
電源が入るものもあります）



2 電極パッドを胸に貼る

3 心電図の解析を待つ

（電極パッドを貼ると自動的に始まります）



4 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し
電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。
ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する



5 胸骨圧迫とAEDをくり返す

（2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します）

**熱中症に
気をつけよう**



熱中症の主な症状は、めまい・失神・筋肉痛・大量の汗・頭痛
・気持ち悪さ・嘔吐・倦怠感などです。対応方法は、涼しい場所へ
移動する・衣服を緩める・体を冷やす・水分や塩分補給です。
水分を自力で取れず症状が良くならない場合は医療機関へ！
意識がない場合は救急車！

運動する時はこまめに
休憩をとろう

