

ほけんだよい 9月

令和7年9月1日
明豊中学校 保健室
9月号

抜け出せ！夏休みモード

- ・寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る
- ・早く起きて日光を浴びる

長い夏休みが終わり、今日から2学期が始まりました。充実した日々を過ごすことができましたか？夏休み中は睡眠・食事等がおろそかになりがちです。生活習慣が崩れたままだと1日のエネルギーが足りず、不調が続いたり、体調を崩したりしてしまいます。就寝時刻を早めて、睡眠時間は約7時間を意識しま

しょう。また、朝ごはんを毎日しっかり食べることで栄養をとり、元気な身体で登校してください。2学期はすぐに中間考査があり、明豊祭や宿泊・校外学習など多くの学校行事が待っています。毎日決まった時間に就寝・起床し、朝ご飯を食べ、時間に余裕をもって登校する習慣をつけましょう。

暑い日がまだまだ続きます

今年の夏休みは記録的な猛暑が続き、日中は外で活動するのが困難な日が多くありました。なんと、夏休み以降も例年よりも注意が必要になりそうです。

地球温暖化等の影響によって、今年は残暑が厳しいと予測されています。9月も例年より気温が上がるので、熱中症対策は欠かさず継続していきましょう。熱中症で搬送された方の「発生場所」のデータによると、「道路」という項目が増加しているそうです。炎天下のアスファルトはかなり高温になります。特に徒歩移動の際には、可能な範囲で日陰を歩くよう意識してみるのもおすすめです。

今日は「防災の日」です。防災の日の由来は、1923年9月1日に発生した関東大震災です。9月は台風や豪雨（局地的な大雨）、地震等の自然災害に見舞われやすいとされているので、年に1回のこの日に、ご家族も含め皆で防災意識を高めて、今後起こりうる災害への対策をしましょう。いつ何時自分の身に何が起こるか分からないので、最悪の事態を想定して備えを強化しましょう。

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。

重要!

AEDの 使い方



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）

応急手当 正しいのはどっち？

① すり傷

- ゴシゴシこすって洗う
- 優しく砂を洗い流す

↓
傷口の洗浄は、砂や泥を優
しく洗い流すようにしま
しょう。出血していたら清
潔なハンカチ等で止血し
てから絆創膏を貼ります。

② きり傷

- 止血をする
- 水で血を洗い流す

↓
ガラスなどの鋭いもの
で切ってしまった傷
は、必ず清潔なハンカ
チ等で傷口を押さえて
出血を止めましょう。

③ 打撲・捻挫^{ねんざ}

- 冷やして安静にする
- すぐに湿布を貼る

↓
保健の授業でも習った
「RICE 処置」を行いま
す。Rest（安静）Ice（冷
却）Compression（圧
迫）Elevation（挙上）

④ 火傷^{やけど}

- 冷えピタで冷やす
- 水道水で冷やす

↓
水道水を出しっぱな
しにしながら5分冷
やし、時間を5分おき
再度冷やすのを、30
分繰り返しましょう。