

ほけんだより

令和8年9月1日
明豊中学校 保健室
9月号

45日間の夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み期間中は、健康に気をつけながら、楽しく安全に過ごせましたか？ 2学期、良いスタートを切るためには、睡眠や食事等の生活リズムを学校モードに切り替えて、規則正しい生活を継続していくことが重要です。また、時間に余裕をもって登校する習慣をつけましょう。中間考査まで約2週間です。集中して授業を受けられるように、健康状態を整えていきましょう。

9月9日は救急の日

皆さんは緊急時に救急車を呼ぶ際、何番に電話をかけるのか、すぐに答えることができますか？「救急の日」は、救急医療への正しい理解と意識の向上を目的として、1982年に定められました。いざという時に、他者の命を守るように準備してほしいと思います。

過去には、家族が倒れ、5年生の息子が胸骨圧迫を実施して救命に繋がった事例や、顧問の先生が倒れ、部員たちで胸骨圧迫・AEDを使用し、命を救った事例もあるそうです。プロでなくても、救命の担い手になれるということが証明されています。そのような場に遭遇した時は、勇気ある行動で目の前の大切な命を救いましょう。

知っておこう！

AEDを見つけるコツ

命を救うための処置は時間との勝負です。万が一に備えて普段からAEDの設置場所を知っておくことが大切です。学校や駅、お店等、身近な場所のAEDをぜひチェックしましょう。

AEDのステッカーを探す

設置施設は、入口などの目立つ場所にステッカーを貼っています。施設の人に「AEDはどこですか？」と尋ねると案内してもらえます。

「AEDマップ」を使う

日本救急医療財団公開のウェブサイト「AEDマップ」を使うと、地図上で近くのAEDを探せます。設置施設の名前や住所も表示されます。

地震だ！ 場所別 最初にとるべき行動は？

家にいるとき

机の下など、物が落ちてきたり倒れてきたりしない場所に移動し、揺れがおさまるのを待ちます。

屋外にいるとき

建物の近くは、がれきや割れたガラスなどが落ちてくる危険が。建物から離れて、カバンなどで頭を守りましょう。

ショッピングモールなどにいるとき

棚やガラスケースから離れて通路へ。出入口に向かわず、店員さんの指示を待ちましょう。

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。夏季休業期間中、熊本県を震源とする最大震度7の大きな地震が発生しました。さらに先週も、茨城県を震源とする最大震度5弱の地震が深夜に発生したばかりです。

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ます。まずは、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備えることが大切です。防災バッグや緊急時の避難場所の確認などを行いましょう。いつ何とき、自分の身に何が起こるか分かりません。最悪の事態を想定して行動し、防災への意識を高めましょう。

自転車に正しく乗ろう

秋の全国交通安全運動が始まります。改めて日常的に使用する自転車のルールを確認しましょう。



車道の左側を走る

自転車が走っていいのは車道の左側。ただし、13歳未満の人は歩道の車道寄りを通れます。



一時停止を守る

交差点では信号だけでなく、「止まれ」の標識や道路に「止まれ」と書いてある場合も必ず止まって安全を確認しましょう。