



令和7年9月1日(月) 発行
東浦中学校 保健室 No.6

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは充実した日々を過ごすことができましたか。まだまだ暑い日が続きます。体調管理に気を付けて、2学期も元気よく過ごしていきましょう。

9月保健目標

けがの予防に努めよう！

9月の行事予定

第1回学校保健委員会 テーマ：生命の大切さ ～自分や相手の心・体を大切に～

講師：東浦保健センター

助産師 川添 加奈子 様

対象：3年生（あおばは、全学年で12月実施予定）

11日(木) ⑥(Bタイム)

12日(金) ⑤⑥(Aタイム)

修学旅行企業訪問班
ごとに1回実施



9月9日は救急の日

覚えておこう いざというときの コール&プッシュ



コール 119番通報とAED要請



やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

AEDが到着するまで

プッシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

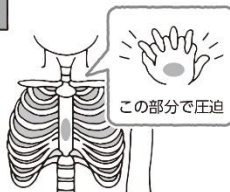


「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。



胸骨圧迫のポイント

- 強 <** 胸が約5cm(子どもの場合、胸の厚みの約3分の1)沈み込むように
- 速 <** 1分間に100~120回のテンポで
- 絶え間なく** なるべく中断しないように

AEDが到着したら

プッシュ AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**



AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。



どうやって使うの？

電源を入れたと操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。



電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。



9月の保健目標を覚えていますか？ 忘れた人は、もう一度保健だよりの表面を確認しましょう。

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。

うっかりした
【例】よそ見しながら
教室の戸を開けたら、
友だちの手がはさまった

ゆだんした
【例】このくらいなら
大丈夫と階段から飛び
降りてねんぞした

あわてていた
【例】遅刻しそうなので
自転車のスピードを出し
ていたらカーブで転んだ

ふざけていた
【例】そうじ中ボール
に乗って遊んでいたら
転んで頭を打った

ルールを守らなかった
【例】走って廊下の角を曲がっ
たとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」
なんて言葉もあります。
1秒の注意で安全に。

**ケガを防ぐために
できること**

- 1 **あわてない**
時間に余裕を
持つて
- 2 **危ない！**
を
予測する
立ち止まって
安全の確認を
- 3 **規則正しい生活**
疲れを
ためないように
- 4 **ケガ**
日頃から心がけて
ケガを防ぎましょう

自分でできる

手当てのキホン

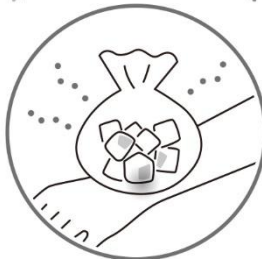


あらう



傷口についた砂や汚れを
洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた
氷などで冷やす

おさえる



清潔なハンカチなどで
傷口をおさえる

夏休みモードのままになっていませんか？

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ
「夏休みモード」の
人は、早めに切り替
えを。



切り替えの
3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、
早めに寝る
- ② 朝起きたら
朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんを
しっかり食べる

それでも、

学校に
行きたくない

なんだか
だるい

ときは…

心が疲れているのかもしれません。
ひとりで悩まず、
信頼できる大人に
相談してくださいね。



1学期に健康診断が終了しました！夏休み中に受診はできましたか？

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうにして
いませんか？

痛いのは嫌だ



重い病気が
見つかったら
どうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療すること
がとても大切です。

できるだけ早く病院で
みてもらいましょう。

