

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
小山市立小山第三中学校
保健室

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。久しぶりにみなさんの元気な姿が見られて嬉しいです。どんな夏休みを過ごしましたか？楽しかったこと、頑張ったことなどいろいろ教えてくださいね♪

さて、2学期には三中祭や合唱コンクール、駅伝大会など行事が盛りだくさんです！また、3年生はいよいよ受験が近づき、勉強も本格的になってくると思います。何かを楽しんだり、頑張ったりするには「健康」であることが大切です。夏休みで生活リズムが崩れてしまったという人は早く起きる・朝ご飯を食べることから始めて、生活リズムを整えていきましょう！



生活リズムを
学校モードに
戻そう！



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る



〈保護者の方へ〉

9月9日(月)～13日(金)の一週間、小山三中ブロックの小中一貫教育として、「健康ウィーク」を実施します。別に資料を配付しましたのでご確認ください。

魔の時間帯に注意！



交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか。それは17時～19時台の間。時期によっても違いますがだいたい「夕暮れ時」と言われる頃です。塾など、習い事の帰りの時間と重なると思います。

この時間帯は太陽が沈み、だんだん暗くなっていきます。目はその変化についていけず、車の運転手が歩行者などを見逃してしまうため事故が多くなるようです。

でも、事故にあいにくくするためにできることがあります。

交通ルールを守る

白など明るい服装で
出かける

反射材や
ライトをつける

危ない行動をせず、運転手に自分を見えやすくするのがポイントです。自分を守る行動をしていきましょう。





三中ブロックコラム
『トライアングル』は三中学区の保健だより共通のコラムです。

9月1日は**防災の日**、9月9日は**救急の日**です！

防災・・・9月は風水害の多い時期です。地震や土砂崩れなどの自然災害が起こった時の避難の仕方や避難経路、避難場所などを確認しておくことは、命を守る上でとても大切です。また、防災グッズの準備や点検も念入りに行いましょう。

救急・・・スポーツをする前に準備体操をすることや体調を整えることは、ケガの防止につながります。また、ケガをした際は適切な処置を行うことで、ケガの悪化を防いだり、苦痛を緩和させたりすることができます。他にも、急な病気になってしまい動けないときには救急車を呼ぶこともあるので、命を救える行動を忘れないようにしましょう。

救急車を呼んで！
と言われたら **救急要請マニュアル** 

一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

<p>1 「119」とダイヤルして電話をかける</p>  <p>スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。</p>	<p>2 まずは落ち着いて</p>  <p>ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。</p>	<p>3 救急であることを伝える</p>  <p>火事ですか？ 救急ですか？ 救急です</p>
<p>4 来てほしい場所（住所）を伝える</p>  <p>図書館の前です</p> <p>わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。</p>	<p>5 具合が悪い人の年齢を伝える</p>  <p>70才くらいの女性です</p> <p>大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。</p>	<p>6 自分の名前と連絡先を伝える</p>  <p>救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。</p>

AEDを持ってきて！
と言われたら
外でAEDを上手に探す方法

- ♥ **「日本全国AEDマップ」とスマホで検索**
WEBの地図上でAEDの場所を探すことができるサイトがいくつかあります。
- ♥ **人が集まる場所などを探す**
市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに
本校のAEDの場所は
保健室 