

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
小山市立小山第三中学校
保健室

夏休みもあつという間に終わり、2学期が始まりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？楽しかったことや頑張ったことなどお話がたくさん聞けたら嬉しいです☺そして何より、みなさんの元気な顔を見ることができて嬉しく思います。さて、2学期が始まったばかりですが、長期休みの直後は体調を崩しやすいです。特に夏休みで生活リズムが崩れてしまった…という人は早めに寝る・朝ご飯を食べる等、小さなことから生活リズムを正していきましょう！



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



朝ごはんを
しっかり食べる

「小さくスタート」

学校のペースに体も心もゆっくりなじませていくことが大切！小さなことから始めて、エンジンを動かそう！

9月1日 防災の日 災害時の備えについて確認しましょう！

◎避難場所の確認◎

自宅だけでなく、通学路などの普段よく利用する場所からの避難経路・避難場所の確認をしましょう。また、有事の際に会えるよう家族内で話し合っておくことも大切です。

◎非常時の連絡方法は？

災害用伝言ダイヤルは知っていますか？大規模な地震のときは電話回線が混雑しつながりにくくなります。この番号にかけると、伝言を録音・再生できます。

「171」

◎持ち出し袋は玄関など家の出入り口に近いところに！

避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの



応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

9月9日 『救急の日』 正しい応急手当を知っていますか？

すり傷・切り傷

- 水道水で傷口のまわりを洗う。
- 出血しているときはきれいなハンカチで傷口をおさえる。



突き指・ねんざ

- 安静にして15分ほど冷やす。
- 心臓より高いところに上げ、腫れや内出血を防ぐ。



鼻血

- 下を向き、小鼻をおさえる。
- 止まりにくいときは鼻のつけ根を冷やす。



やけど

- すぐに水道で15分ほど冷やす。
- 服の上からやけどしたときはそのまま冷やす。



☆ケガは子どもでも大人になっても起こります。自分でできることを身につけてくださいね!



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、命が助けられる確率が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)

★AEDは「心臓を動かす機械」ではなく「心臓の異常なリズム(不整脈)を止める機械」です。そして、AEDはこの不整脈があるかどうかを自動で判断し、「電気ショック」でそのリズムをリセットします。救急車が到着するまでの数分間にAEDを使えるかが生存率に大きく関わります。自分がいつその立場になるか分かりません。「いつか」のときのために命を守れる行動を知っておくとよいですね。