

# ほけんたより9月

夏休み中の子様の様子はいかがだったでしょうか。長期休業明けは、生活リズムが変わり心身に症状が出やすくなります。朝食をしっかり摂ることや十分な睡眠等の生活習慣が改善に繋がります。また、これらの習慣は熱中症対策にも繋がります。9月から本格的に体育祭練習が始まります。食事・睡眠・水分補給が大切であることを家庭でも伝えいただけます。



## 生活リズムを整えよう

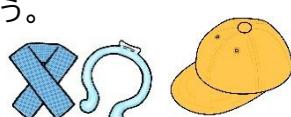
夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る  
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラクスタイルをとる  
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



## 熱中症対策も心がけよう！

暑い日が続いています。塩分チャージ、冷却グッズ（ハンディファンは不可）、帽子、水分（スポーツドリンクが美味しい）等のグッズを揃え、対策をしましょう。少しでも体に不調（頭痛・気持ち悪い・ふらふらする等）がでた場合は、すぐに先生か近くの友達に伝えましょう。



令和7年9月  
常盤松中学校  
保健室



## 9月9日は救急の日



皆さんは、目の前に倒れている人がいたらどうしますか？ AED の場所や使い方、胸骨圧迫は知っていますか？ 知識を付けることによって、人の命を救うことができます。

### 学校のAEDは ここにあります

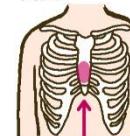
- 2つあります。  
1つ目：職員玄関  
2つ目：屋外校長室前（校庭側）



学校内の設置場所だけでなく、  
自宅の近所や通学路では  
どこにAEDがあるのかを  
知っておくと、いざというときに  
役立ちますよ！

#### 押す位置

胸の真ん中、  
胸骨の下半分が  
目安。



#### 押すときの手

両手を重ねて、  
手の「付け根」の  
部分で押す。

#### 胸骨圧迫 (心臓マッサージ) をするときは



両肘をまっすぐ伸ばし、  
真上から「強く」、「速く」、  
「絶え間なく」押す。

## もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- ① 119番に電話をかける  
(普通の電話でも、スマートフォンでもOK)
- ② 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」
- ③ 「救急です」
- ④ 「住所はどこですか？」
- ⑤ 「●●市●●町●●番地です  
(分からないときは、  
大きな建物や交差点など目印を伝える)」



- ⑥ 「どうしましたか？」
- ⑦ 「公園で倒れている人がいます。  
意識はあります」
- ⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」
- ⑨ 「60代ぐらいだと思います」
- ⑩ 「あなたの名前と連絡先を教えてください」
- ⑪ 「私は、●●●●です。  
スマートフォンの番号は  
▲▲▲—▲▲▲▲—▲▲▲▲▲です」

