

ほけんだより9月

令和7年9月1日
相模原市立旭中学校
保健室

夏休みがあけて9月になりましたが、まだまだ暑さが続いています。

2学期は、旭友祭 文化部門や体育部門などの行事が多く、忙しい日々が続きます。暑さや疲れで体調をくずさないよう、しっかり睡眠をとり、食事や水分補給を適切にして、元気に新学期を乗り越えていきましょう。



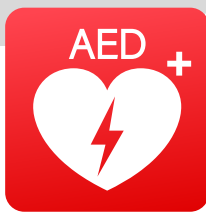
9月1日は防災の日です。

地震や災害はいつ、どこで
起こるかわかりません。



石川県能登半島の地震では、緊急地震速報に対して、39%の人が「何もなかった、できなかった」と答えています。いざというときに備えて、防災リュックなどを作っておくことが大切です。

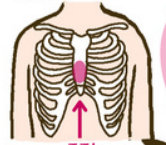
学校内や、自宅近くに置いてあるAEDの場所を確認しましょう。AEDの使用手順とあわせて、胸骨圧迫の方法なども一緒に確認できるといいですね。救命率の向上につながります。



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



押すときのポイント
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。



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!

**学校のAEDは
ここにあります**

**職員玄関 (外)
向かって右側**

台風が近づいているときにすることは

防災意識をもつことが大事

非常用持ち出袋の準備「おうちのひとと相談だ!」



テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする



台風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。



打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静 **Rest** 安静にして動かさない

I 冷却 **cing** 痛いところを冷やす



C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫 **Compression**

E 挙上 心臓より高く上げる **levation**

いざという時のために覚えておきましょう

いよいよ体育部門の練習が始まります。
準備運動をしっかり行い、
身体をほぐしてから活動するよう
に心がけましょう。

下のイラストのように、けがをしやすい場面が多くあります。注意を怠ると、大きな事故につながるおそれもありますので、十分に注意し、けがをしないよう安全に取り組みましょう。

「気をつけて！」

けがをしやすいのはこんなとき



睡眠・栄養不足

集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない

動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている

冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる

周囲への注意が
不十分になるため

自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気がでない、頭痛加する…など困っていませんか？ それは、自律神経が乱れているからかも！

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかると、

その働きが悪くなって、ままたま不調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直しが大切です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

