

ほけんだより 9月

No.7 令和7年9月1日
行田市立忍中学校 保健室



長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みの期間で心と体のリフレッシュはできましたか？学期はじめは、生活リズムの変化で体のだるさ・疲れが出やすくなります。まだまだ暑い日が続くので、熱中症にも気を付ける必要があります。早寝・早起き・朝ごはんの3つを心がけ、体も心も元気に過ごせるようにしましょう。また、2学期は、学校に慣れてきてケガが多い時期となります。ケガを未然に防ぐために、準備運動をしたり、定期的な運動を心掛けましょう。ケガや体調不良の時は、無理せず気軽に保健室に来てください。

ストレスと上手に付き合おう

夏休みが終わり、「学校に行きたくない」「不安な気持ちが大きい」という人もいるのではないのでしょうか。9月は体調不良や精神不良等で欠席者が多い傾向にあります。心は体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。しかし、心の傷にも応急手当が必要です。皆さんはこういった不安を感じた時に解消する方法はありますか？ストレスの原因やストレス解消法などを紹介するので、参考にしてみてください。

ストレスの原因になりそうなこと



- ・習い事や部活動で忙しい
- ・家族や友達とうまくいかない
- ・勉強についていけない
- ・不安や心配なことがある 等

ストレスによって生じる症状

体に現れるサイン

頭が痛い、お腹が痛い
食欲がない、眠れない
便秘・下痢 動機がする

心に現れるサイン

イライラする、集中できない
やる気が出ない、気分が落ち込む

自分にあったストレス解消法を見つけましょう。例えば、以下のような方法があります。

- ・誰かに話す ・からだを動かす ・今の気持ちを紙に書きだす ・本を読む ・友達と遊ぶ
- ・ゆっくりお風呂に入る ・深呼吸をする ・音楽を聴く ・映画やテレビを観る 等

♡悩みを誰にも話したくない、話せる相手がいないという人は、以下の相談窓口を利用してみてください。

・チャイルドライン(18歳まで対象)
0120-99-7777(月～土)16:00～21:00

電話では少し抵抗があるという人に向けて、SNSで相談することもできます！

・24時間子どもSOSダイヤル
0120-0-78310(24時間対応)

埼玉県教育委員会「SNS相談窓口」

右のQRコードから「SNS相談リーフレット」をご覧ください



9月は学校のペースに心も体もなじませていく時期ですが、「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中に崩れた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず、「まだ本調子じゃない」だけです。そんな時こそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。

9月の予定

- ・身体測定(全学年) 1年生 9月8日(月) 5時間目
2年生 9月2日(火) 1時間目
3年生 9月後半実施予定
- ・色覚検査(1年生) 9月2日(火) 3時間目
- ・駅伝前内科検診(候補者) 9月16日(火) 13:20～

色覚検査の目的・方法

色の見え方には個人差があり、色の区別が苦手な人もいます。色覚検査は自分の色の見え方を知り、今後の生活や進路選択に役立てるために行います。専用の図を見て、見える数字や形を答える簡単な方法で行います。

治療はおわりましたか？

1学期の健康診断で「治療や相談の必要がある」お知らせをもらった人、治療は終わりましたか？治療が終わった人は、「受診勧告書」を担当の先生に提出してください。むし歯については、放っておいても治ることはありません。また、視力も同様です。視力が低下していると、黒板の字が見えにくくなり、勉強に支障をきたします。まだ治療を終えていない人は早めに治療を済ませましょう。





9月1日は防災の日

9月1日は関東大震災が発生した日であり、また台風の多い時期にあたることから、1960年に「防災の日」と制定されました。地震・台風等の災害に備え、防災意識を深めることが目的です。非常時に素早く行動できるよう、防災に関する知識を自分自身や家族などと一緒に確認しておきましょう。

▶家庭でもできる防災チェックポイント ▶非常用持ち出し袋を確認しよう！

- ・突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ・重い本などは下の段に入れる
- ・ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ
- ・家具を置く時は背が低い物にする
- ・出入口の近くには置かない
- ・非常用持ち出し袋を準備する



▶防災マップを確認しよう！

地震や台風、大雨などの災害は、いつ起こるかわかりません。自宅や学校周辺がどんな災害の危険がある場所なのか、ハザードマップで事前に確認しておくことが大切です。避難場所や安全なルートも、家族とチェックしておきましょう。

すぐに避難しなければ命に関わるような危険がせまったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一の時のために、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。

<非常用袋チェックリスト>

- ☐水 ☐ヘルメット・防災頭巾 ☐レインウェア ☐懐中電灯
- ☐予備電池・携帯充電器 ☐タオル・ブランケット
- ☐救急用品(絆創膏・包帯・常備薬など) ☐衣類・下着
- ☐洗面用具・歯ブラシ・歯磨き粉 ☐携帯ラジオ ☐食品
- ☐紐なしの運動靴 ☐マッチ、ろうそく ☐使い捨てカイロ
- ☐ペン・ノート ☐防犯ブザー ☐携帯用トイレ ☐生理用品
- ☐感染対策グッズ(マスク・アルコール・石鹸・体温計等)



9月9日は救急の日 救急車を呼んで!と言われたら?

皆さんは、救急車を呼んだ経験はありますか? 119番通報をしたときに、一般的にこんなことを聞かれます。イメージをして、実際にそのような場面に直面した際に対応できるようにしましょう。

①「119」とダイヤルして電話をかける

スマホからでも大丈夫です。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。

④具合が悪い人の年齢を伝える

大体の年齢(何歳くらいにみえる)を伝えるのも問題ありません。



②救急と伝える/落ち着いて対応

「火事ですか? 救急ですか?」と聞かれたら、「救急です」と答える。ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なのは、電話口で聞いてくれます。

⑤自分の名前と連絡先を伝える

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。

③来てほしい場所を伝える

わからない時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。

AEDについて

AEDとは「自動体外式除細動器」のことで、心肺停止の可能性がある場合、心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。AEDは音声ガイドに従って操作します。本校のAEDの場所は、職員玄関・体育館1階、校門前の3つです。

~AEDの正しい使い方~

①AEDの電源を入れる

(開けただけで電源が入るものもある)



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る)



④電気ショック

- ・指示が出たら近くに人がいないことを確認しボタンを押す
- ・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を繰り返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析される)



~Q&A~

Q. 心停止でない人に使うとどうなるの?

A: ボタンを押しても電気ショックは作動しないようになっているので安心してください。

Q. 電気ショックが必要ないと言われたら?

A: 救急隊員が到着するまで、電極パッドをはがさず、心臓マッサージを続けてください。

いつ救急の場面に出会うかわかりません。いざというときに命を救うために、AEDの使い方を正しく覚えておくことが大切です。落ち着いて行動できるよう、日頃から確認しておきましょう。