

ほけんだより

見附市立南中学校保健室

No.6

令和8年9月9日（水）

2学期がスタートしました。夏休みやテスト期間の生活習慣の乱れで体調を崩して保健室へ来る生徒がいます。体育祭の練習も始まるので、早めに普段の生活リズムに戻しましょう。急に頑張り過ぎることなく、少しずつ学校生活に慣れていきましょう。



2学期発育測定の結果をお知らせします



2学期の発育測定の結果を、別紙の「発育のようす」でお知らせします。「保健用封筒」の中をご覧ください。用紙の返却は不要です。

「保健用封筒」のみ、9月18日（金）までに返却してください。

体育祭に向けて 熱中症につながる生活習慣を見直そう！



① 睡眠はしっかりとろう

寝不足だと、集中力や判断力が低下し、転倒やぶつかるなどのけがにつながることがあります。

体育祭前は、いつもより早めに布団に入りましょう。

② 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、運動するための大切なエネルギー源です。

朝食を抜くと、疲れやすくなったり、熱中症のリスクが高くなったりします。

時間がなくても、何か口にするようにしましょう。



③ こまめに水分をとろう

「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

たくさん汗をかくときは、汗で失われる塩分なども補給することが大切です。

④ 疲れをためない！

体育祭の練習が続くと、知らないうちに疲れがたまります。

「昨日も頑張ったから今日も大丈夫」と無理をせず、体調が悪いときは先生に伝えて休むことも大切な自己管理です。



帽子の着用、十分な量の水分の準備、アイシング用のペットボトル、タオルの準備、必要に応じて眼鏡のバンドなどの準備をしましょう。また、自分も相手もけがをしないさせないために、手の平から見た時に、爪が見えない程度に爪を切っておくとよいです。

倒れている人を見つけたら？君の行動が命を救う！

～AEDと救命の手順～

9月9日は「救急の日」。もし目の前で人が倒れたら、あなたならどうしますか？

見附市では、救急車が到着するまでに約7分かかるそうです。救急隊に引き継ぐまで、その場に居合わせた人がすぐに行う救急処置が重要です。

4月には、『胸骨圧迫とAEDの使い方』と、『誰かが倒れた時、声をかける勇気』をもつことができるようになることを目的に、全校生徒を対象に救急法講習会を行いました。「難しそう」「大人がやること」と思うかもしれませんが、中学生のあなたにもできる救命行動があります。大切な命を守るためのステップをお家の人も確認しておきましょう！家の近くのどこにAEDがあるか、確認するのもよいですね。

AEDを用いた救命手順

① 意識の確認

肩のあたりを叩きながら呼びかける



② 助けを呼ぶ

大きな声で周囲に助けを呼ぶ



③ 呼吸の確認

胸とお腹の動きを見て普段通り動いているか確認する



④ 胸骨圧迫と人工呼吸

胸骨圧迫30回 + 人工呼吸2回

救急隊に引き継ぐまで繰り返す



⑤ AEDの使用

- ・電源を入れ音声ガイドに従う
- ・電極パッドを左胸上部と左胸下部に貼る



⑥ 電気ショックを実行

『ショックが必要です』の音声ガイダンスが流れたら傷病者から離れショックを実行する



* 学校のどこに AED、担架があるか知ってる？

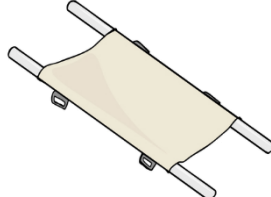
校内の AED、担架の設置場所をあらかじめ確認しておきましょう！

【AED 設置場所】



体育館入り口

【担架設置場所】



体育館入り口

西渡り廊下

いざという時、完璧にできなくてもかまいません。「助けを呼ぶ」「AED を持ってくる」だけでも立派な救命活動です。勇気を持った一歩が、誰かの未来をつなぎます。