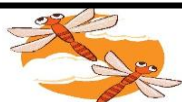


ほけんだより 9月

令和8年9月2日
武蔵野市立第三中学校
保健室 No. 6



♪ 生活リズムを整えよう ♪



夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。みなさんは、充実した夏休みを過ごせましたか？9月に入りましたが日中はまだ蒸し暑い日が続きます。喉が渇く前に、こまめに水分を補給し、生活リズムを整えて、自分の体を守るための予防を継続しましょう。元気よく快適に過ごすためには、『生活リズムの早めの切り替え』がポイントです。夏休み前のだいたい同じ時間に同じ行動や生活リズムがあったように、早めに『学校モード』に切り替えていきましょう。



インフルエンザが流行シーズン入り



先日、東京都をはじめ、全国でインフルエンザの流行が開始したとの報道がありました。昨年よりも1ヶ月早い流行のようです。特に1年生は、今月末にセカントスクールを控えていますので、当日に向けて、いつも以上に体調管理には気をつけましょう。体が疲れている場合は無理をせず、早めに体を休めるようにしてください。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、手洗いやマスク着用などの感染症対策も行いながら、2学期も健康と安全に気をつけて過ごしましょう。

もしもの時の救急対応を知ろう

9月9日は救急の日です。友人や身近な人にもしもの事が起こった場合に、役立つ応急処置について対処方法を確認しておきましょう。みなさんは、三中にあるAEDの場所は知っていますか？
AEDは、『2階の職員玄関に入って左側』に設置されています。ケガや事故は突然起こります。どんな時でも慌てずに対処できるといいですね。AEDの使い方とポイントを知っておきましょう。

AEDの使い方とポイント



AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側)。貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる



AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れてないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる

指から血が出た！正しい止血法はどっち？



1 ティッシュペーパーで
血を何度もふき取る

or

2 傷口にハンカチをあてて
強く押さえる

正解は **2**。ティッシュペーパーは細かく破れて傷口についてしまうことがあるので、清潔なハンカチやガーゼで押さえます。

傷口を洗ったら、5分以上強く押さえます。このとき、傷口を心臓より高くあげると、より止まりやすくなります。

その後、保健室でいつ・どんなふうにケガをしたか説明できるとすばらしいですね。

出血が多いとき・
止まらないときは
すぐに保健室へ



元気に過ごすための準備は普段から！

運動の前の準備運動は、急に体を動かすことでケガをしないようにして心臓や肺を慣れさせるために行っています。この準備運動のように、普段から「準備」してほしいことがあります。

□睡眠…前日は早く寝ましたか？

□食事…朝ごはんは食べましたか？

□排便…一日一回、排便はありますか？

□健康…体調はよいですか？疲れはたまっていますか？

□けが予防…準備運動はしっかり取り組んでいますか？手足のつめは短く切っていますか？

上履きのかかと踏まずに、靴ひもはしっかり結んでいますか？

9月も残暑が続きます。ケガすることなく元気に過ごせるよう、各自で意識して過ごしましょう。



今月の保健室前の掲示板のテーマは「生活リズムを整えよう」です。「生活リズム大作戦」と題し、みなさんへのオススメ法や、元気に過ごすためのコツを1学年の先生方にお聞きして掲示しています。元気に過ごせるヒントがありますので、保健室の前を通る際は、ぜひチェックして参考にしてみてください！他にも、みなさんのオススメ法がありましたら、保健室までお知らせください。

夏場は感染症が流行する時期でもあります。2学期には大きな学校行事も控えていますので、油断せず、いつも以上に体調管理に気をつけて過ごしましょう。

石けんで手洗い後、しっかり
水気を拭きとっていますか？

他の人とタオルやハンカチ
を共用していませんか？

爪は短く切って
ありますか？

こまめに定期的に室内の
換気をしていますか？



保護者の方へ

日頃より、保健室からの急なご連絡等に快くご対応、ご協力いただきまして、誠にありがとうございます。2学期もよろしくお願いいたします。夏場に流行する感染症には罹らないのが安心ですが、ご家庭とともにできることを継続しながら対応していきたいと思います。また、学校は集団の場であり、生徒一人一人の安全を考慮するため、引き続き、お子様の体調不良時には熱がなくても回復の兆候が見られない場合は早退の措置をとらせていただきます。登校前の体調が優れない場合は無理をなさらず、ご家庭で十分休養し、必要に応じて医療機関への受診をお勧めします。重ねまして、今後ともご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

