

ほけんだより

2学期が始まりました。夏休みは健康的に楽しく過ごすことができましたか？もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「元気がでない・」「しんどいなあ・・・」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、少しづらいかもしれないけど早起きを心がけてみましょう！“遅寝遅起き”や“NO 朝ごはん”の生活をしていた人は、少しずつ元のリズムに戻していきましょう♪まだまだ暑い日が続きます。睡眠と栄養をたっぷりとって、2学期も心身ともに健康に過ごしてほしいです。

9月23日は秋分の日。太陽が真東から昇り、真西に沈む一日です。本格的な秋の到来で、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…。実り多い秋になるように残りの夏を充実させましょう！



心臓が止まった人が身近にいた時、胸骨圧迫とAEDを行うことで、命を救える確率が高まります。もしもの時に、勇気を持って行動できるように救命処置の方法を知っておきましょう！

救急車の到着まで約10分！

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）かかります。心停止した場合、1分ごとに救命率が10%低下するといわれています。また、脳は酸素がなくなってから3～4分で死にいたることも。救急車を待っている間の行動が「命を救うカギ」になるのです！



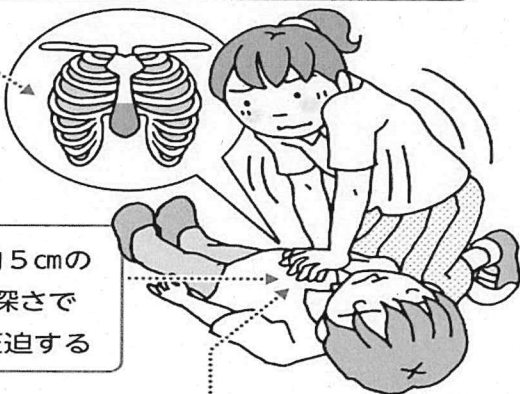
胸骨圧迫で救える命の数約2倍！AEDで救える命の数約6倍！

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます。胸骨圧迫とAEDを両方行った場合、心停止を起こした人の約半分を救える、とも言われています。

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫をすることで、止まった心臓の代わりに、脳と心臓に血液を送ることができます。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100～120回/分の速さで力強く！

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具のこと。向陽中は主事室前にあります！

① AEDの電源を入れる。



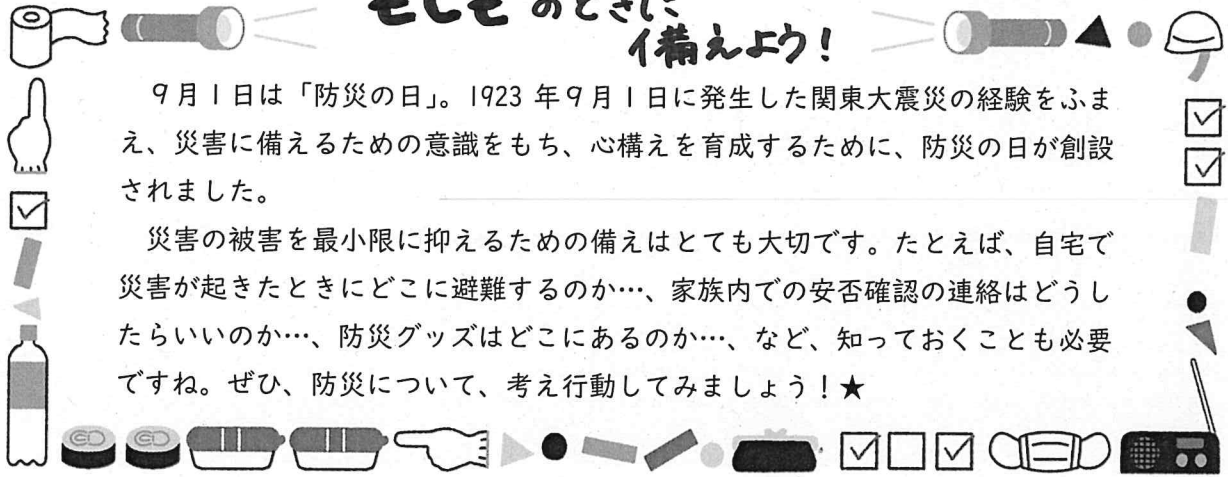
② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



もしものときに 備えよう!



9月1日は「防災の日」。1923年9月1日に発生した関東大震災の経験をふまえ、災害に備えるための意識をもち、心構えを育成するために、防災の日が創設されました。

災害の被害を最小限に抑えるための備えはとても大切です。たとえば、自宅で災害が起きたときにどこに避難するのか…、家族内での安否確認の連絡はどうしたらいいのか…、防災グッズはどこにあるのか…、など、知っておくことも必要ですね。ぜひ、防災について、考え行動してみましょう!★

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「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。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
くださいね。

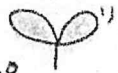


「保健室からのメッセージ」😊

夏休みが終わり、登校が楽しめた人はいれば、少し辛いなあ…という人も
いるかもしれません。
休み明けに、全力で頑張ることは誰でも難しいです。自分のペースでOKだよ。

じも体も元気が出ないときは、自分の好きなことをしてリフレッシュしたり、
周りの人に相談したりして、パワーをチャージしてください。

保健室はいつでもみなさんの味方です。困ったときは相談してくださいね。



保護者のみなさま

長い夏休みが終わり、心身ともに元気が出ないこともあるかもしれません。学校でも生徒一人ひとりの様子を見ていき、2学期も健康に安全に学校生活が過ごせるよう、サポートしていきます。引き続き、ご家庭での健康観察や体調管理のご協力をよろしくお願いいたします。夏休み中にけが・体調不良などあり、学校生活での配慮事項などございましたら、ぜひ学校までお知らせください。

● 登校許可意見書について

夏休み中に学校感染症に罹患した際は、登校許可意見書の提出は必要ありません。2学期の始業式以降に学校感染症に罹患し、欠席される際は登校許可意見書の提出が必要になりますので、ご連絡ください。