

ほけんだより 9月



令和7年8月26日
高屋中学校 保健室

No. 6

9月の保健目標 **体力の増進とけがの予防に努めよう**

夏休みは心身ともにリラックスして、元気に過ごしましたか？前期後半からの学校生活に向けて少しずつ、生活リズムや気持ちを学校モードに切り替えていきましょう。

今年の夏は気温が40度近くになり、体にこたえる暑さでした。暑さや学校生活のリズムに慣れず、体調不良になる人もいるかもしれません。全国的に新型コロナウイルス感染もみられます。体調不良を感じたら、十分に休養をとるなど早めに対処するようにしましょう。



9月1日 防災の日



『災害は忘れたころにやってくる』ということわざを聞いたことはありませんか？平和な日々が続くと、油断して災害にあう可能性があるという意味です。常に災害に対する教訓を忘れないことが大切です。いざという時に行動できるように、日頃から災害に対する備えをしたり、家族や周りの人と話をしたりしておきましょう。状況を想定することは、判断や行動を起こすために役立ちます。

台風が近づいているときにすることは

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、以下の備えも大切です

外に出ないようにする



強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。

9月9日 救急の日



AEDをこわがらない!

AEDって、難しそうなんだけどだれでも使えるの？

■ 音声メッセージが流れるから、そのとおりにすれば、誰でも安全に使えます。

AEDを使うのは、どんなとき？

■ 意識がないとき。
■ 呼吸のようすがおかしいとき。

AEDが必要ないときに使ってしまったらどうなるの？

■ 必要ないときは、「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるから、安心してください。



学校のAEDはここにあります

職員玄関前～覚えてね

夏休み前に、皆さんに応急手当・AEDに関するアンケートに協力してもらいました。その結果、『高屋中のAEDがある場所』について、「知っている(73%)」「知らない(27%)」でした。『家族が動けなかったり、倒れたりしたときにどうするか?』については、最も多かったものは「119番通報をする(87%)」でした。

いざというときに、焦りと不安で動けないかもしれません。しかし、目の前の人を助けるために、中学生の皆さんはできることがたくさんあります。声をかける、誰か人を呼ぶ、119番通報をする、AEDを持ってくる、できる応急手当をする、などがあります。

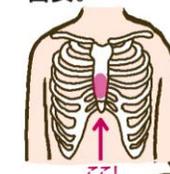
何か行動を起こすためには、勇気と思いやりと知識が必要です。わからなくても、不安でも勇気を出して、ぜひ声をかけてください。相手は心強く感じるものです。

救急車が来る前に **できることがあります**



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。

裏も見てくださいね。



病院、行けた？



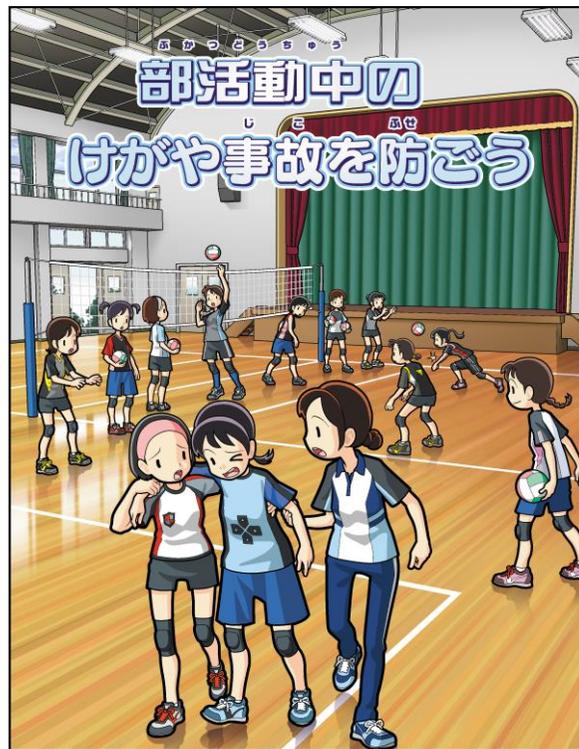
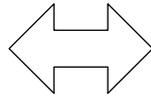
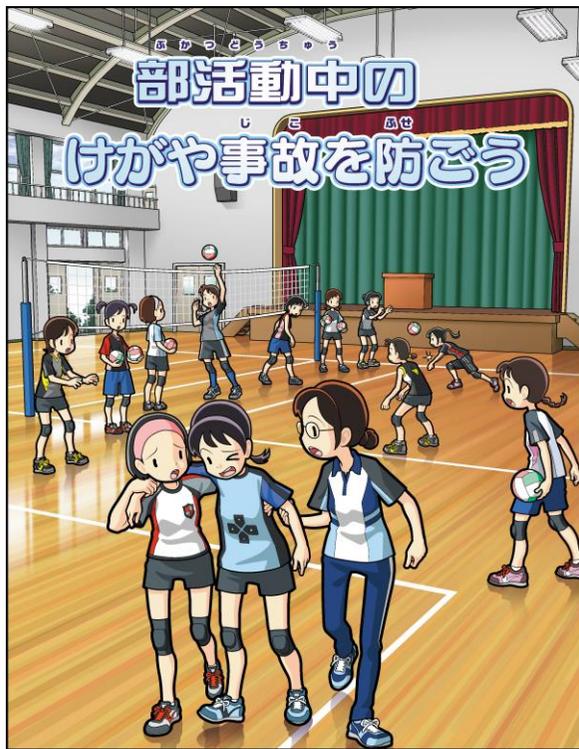
<保護者の方へのお願い>



- ① 学校の管理下（登下校も含む）でけがをして、病院を受診したら学校へ連絡をお願いします。
- ② 夏休み中に健康診断の結果を受けて受診した人は、治療報告書の提出をお願いします。

まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう



夏休み中、気づいたら、ひまつぶしにスマホを見ていたということはありませんか？
自分がスマホにのめりこみすぎていないか、チェックしてみましょう。

スマホ依存に気をつけよう！

寝るときに、いつもスマホを枕元に置いてある



食事中もスマホを見ている



トイレに行くときもスマホを持っていく



スマホが近くにないと不安になる



友達と話しているときもスマホを見ている



スマホが鳴ると自分の着信かもしれないと思ってしまう



毎日SNSをチェックしている



スマホを握ったまま寝てしまうときがある



SNSができなくなったら友だちがいなくなると思う



スマホ依存度チェック結果分析表

スマホ依存はまだ大丈夫

当てはまる数：0～2個

スマホを使わない趣味はありますか。これからは、ツールとしてスマホやタブレットを活用しながら、日常の周りの人とのコミュニケーションを大切にしてください。

スマホ依存は中レベル

当てはまる数：5～7個

気づかないうちにスマホに依存しているようです。視力の低下や肩・首の痛みなど、体に不調が起きたりします。ツールであるスマホに振り回されないよう、スマホやネットの使用時間を書き出して、自分で決めた時間でやめるようにしましょう。

スマホ依存は軽度

当てはまる数：3～4個

スマホに夢中になっている時間は1日のうちのどのくらいですか。画面の中の世界と関わる時間が増え続けると、現実の家族や友達と心のずれ違いが起こるかもしれません。

スマホ依存症です

当てはまる数：8～9個

「スマホがないと生きていけない」そんな感覚になっているかもしれません。ツールであるはずのスマホが生活の中心になっていませんか。依存症は一人ではやめられない病気です。工夫しても改善しない場合は、専門機関に相談しましょう。

いくつ当てはまったかな？左の結果分析表に照らし合わせてみよう。