



令和8年度
高美が丘中学校
保健室

長い夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていくこの時期、「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それはあなただけではありません。夏休み中にくずれた生活リズムやちょっとした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。

そんなときこそ「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、朝ごはんをしっかり食べる、1日1回深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしていきましょう。



日本はもともと地震の多い国ですが、近年は大きな地震が各地で起こり、被害も想像をはるかに越えています。豪雨による災害も多発しています。でも、いたずらに怖がらず「今、大きな災害が起きたら…」と災害に備えて準備をしましょう。防災グッズはもちろんですが、避難時の対応もシュミレーションできると良いですね。家族が一緒のときに災害が起こるとは限りません。避難経路や避難場所の確認をしておきましょう。



非常用持ち出しグッズなど、防災の日を目安に点検や補充をしましょう。



ぐらっときたら、机などの下にもぐり頭を守りましょう。



火災の時は、鼻と口をハンカチで覆い、煙を避け低い体勢で逃げましょう。



平日の日中の災害を想定し、家族で集合できるように避難場所の確認をしましょう。



避難経路を家族で確認しましょう。



災害場所にはもどりません。



走って避難は危険です。

9月9日は 救急の日



目の前で急に人が倒れたとき、近くにいる人が救命処置をすることができれば、命が助かる可能性が高まります。いざというときに対応できるように、救命処置の手順を覚えておきましょう。



- ① 周囲の安全を確認し、軽く肩をたたきながら大声で呼びかけ、反応（意識）を確かめる。



- ② 意識がなければ、周囲の人に119番通報とAEDの手配を依頼する。

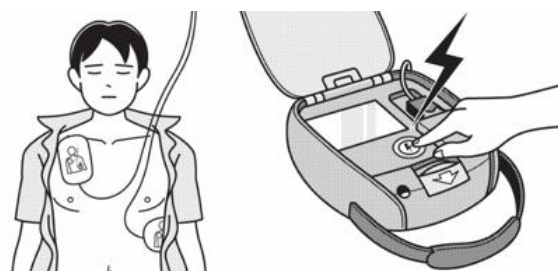


しゃくり上げるような途切れ途切れの呼吸（死戦期呼吸）は、呼吸なしと判断します。

- ③ 呼吸をしているか確認する。呼吸がない場合や分からない場合は胸骨圧迫を開始する



- ④ 胸骨圧迫は、胸骨の下半分を手のひらの付け根を使って圧迫する。胸が約5cm沈む強さで1分間に100～120回のペースで絶え間なく押す。



- ⑤ AEDが届いたら、電源を入れ、音声に従って指定の位置に電極パットを貼り、ボタンを押す。電気ショック後には、直ちに胸骨圧迫を再開し、救急隊が到着するまで繰り返し行う。

夏に東広島市内の歯科医師の先生からお話を聞く機会があり、「**歯垢の付着や歯肉炎の生徒が他の地域より多いので心配だ**」と言われました。

本校でも、むし歯はないけど「**歯垢がついている**」

「**歯肉に炎症がある**」と言

われた人が多くいます。歯科検診の後、ついついむし歯があったか、そうでないかに目がいきがちですが、一生涯自分の歯で過ごすためには歯ぐきの健康は必須です。歯垢や食べかすをのぞくために、デンタルフロスや歯間ブラシも効果的です。歯と歯ぐきの境目も意識して磨きましょう。

また、歯科受診が必要とお知らせをもらった人は、早めに受診しましょう。



相談日

☆スクールカウンセラー：澤井先生

3日（木）、10日（木）、17日（木）
24日（木）

10：00～15：30

☆心のサポーター：米谷先生

3日（木）、4日（金）、10日（木）
11日（金）、17日（木）、18日（金）
24日（木）、25日（金）

9：00～13：00

秋の身体測定日程

4日	1-1	7日	1-2
8日	2-1	9日	2-2
10日	3-1	12日	3-2