

ほけんだより

2024年9月4日
町田市立町田第一中学校
保健室

最近、体の調子はどうですか？だるい、気分がすっきりしない、体が重いなど、体の調子がいまいちなら、夏の疲れが残っているせいかもしれません。これから、運動の秋、芸術の秋、食欲の秋…など、活動的で楽しい秋がやってきます。そのために、今、しっかり夏の疲れから回復しておきましょう。

ポイントは、規則正しい生活です。ぐっすり眠って、きちんとご飯を食べると、体の調子もきっとよくなります。

“秋バテ”に注意しよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

保護者の皆様へ

夏休みが明け、新学期が始まりました。夏休み中に大きなけがや病気をされたお子様がいらっしゃる場合は、早急に担任または保健室に報告してください。学校管理下での負傷の場合、日本スポーツ振興センターの給付金を請求できますので、お問い合わせください。さらに、健康診断後の受診報告がある場合も提出をお願いします。ご不明点がございましたら、保健室までお問い合わせください。

●防災の日・防災週間について●

毎年9月1日は「防災の日」です。この日は1923年に発生した関東大震災を教訓にして、災害に対する備えを再確認するために定められました。また、8月30日から9月5日までは「防災週間」として、各地でさまざまな防災活動が行われます。



☺防災の日の目的☺

防災の日の目的は、災害の歴史を学び教訓を生かすこと、備えを確認し改善すること、家族や地域のコミュニケーションを強化することです。

☺災害への備え☺

災害はいつどこで発生するか分かりません。以下のポイントを参考に、各家庭や個人で備えを確認しましょう。

1. 非常持ち出し袋の準備：水、食料、医薬品、懐中電灯、携帯ラジオ、バッテリー、現金など。
2. 避難経路と避難場所の確認：家族全員で避難ルートを確認し、避難場所を決めておきましょう。
3. 連絡手段の確認：家族や友人との連絡方法を決め、災害時の連絡先リストを作成しておくことで安心です。

【地域での防災活動】

防災週間中は、地域ごとに防災訓練や講習会が開催されることがあります。積極的に参加し、防災知識を深めましょう。地域の防災訓練に参加することで、実際の災害時に冷静かつ迅速に対応できる力が養われます。

防災の日と防災週間をきっかけに、日頃の備えを見直し、災害に対する意識を高めましょう。家族や地域の皆さんと協力して、安全で安心な生活を築いていきましょう。

●9月9日は救急の日●

日本では毎年9月9日は「救急の日」に設定されています。緊急時に適切に対応できるようになるため、救急の知識を深めましょう。

📞緊急時対応の基本知識📞

いざというとき、どのように動くかシミュレーションしてみましょう！

① 人が倒れている！

👉周囲の安全確認をする

② 意識ある？：両肩を軽くたたきながら反応があるか確認

👉反応がない、判断に迷う

③ 助けを呼ぶ：大声で周囲に助けを求め119番通報、AEDの依頼をする

👉

④ 息してる？：胸とおなかが動いているか確認

👉呼吸をしていない

⑤ 心肺蘇生法(CPR)：胸骨の下半分、左右の乳頭を結んだ中央をしっかりと押す！

部 位：胸骨の下半分を5cm沈むよう圧迫し、胸壁を完全に元の位置に戻す

テンポ：1分当たり100～120回

『アンパンマンのマーチ』のリズム

⑥ *人工呼吸が出来る場合は気道を確保：片手で傷病者の額を押さえながら、もう一方の手の指先を額の先端に当てて持ち上げる

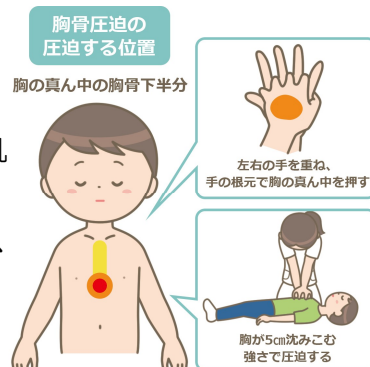
👉

⑦ 胸骨圧迫 30回、人工呼吸 2回を交互に繰り返す。

AEDは到着し次第使用する。

●119番のかけ方

緊急時には、まず119番に電話をかけます。消防署のオペレーターが対応し、必要な情報を聞き取ってくれます。落ち着いて、何が起こったのか、どこで起こったのか、誰がどのような状態なのかを伝えましょう。



※人工呼吸の方法を訓練していない場合、人工呼吸用マウスピース等がない場合、血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続けます。

●止血方法

出血がある場合は、清潔な布やガーゼで傷口を押さえ、止血を試みます。

●AEDの使い方

町田一中には、**職員玄関・体育館棟入口・プール**にAEDが設置されています。場所を確認しておきましょう

AEDの使い方とポイント

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

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。

📞擦り傷をしっかり洗うのはなぜ？📞

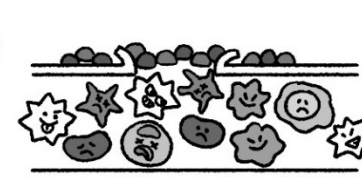
町田一中で1学期、最も多かったケガは「擦り傷」で129件となっています。転んで擦りむいてしまったとき、なぜ洗うか知っていますか？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。

応急手当は、あなたの大切な人や誰かの大切な人の命を救う重要な技術です。日頃から健康に気を配り、事故やケガを未然に防ぐとともに、急なケガや病気に備えて救急の基本を学んでおきましょう。