

ほけんだより

2025年9月8日
町田市立町田第一中学校
保健室 No.5

2学期がはじまりました！

この夏の平均気温は平年と比べて2.36度高く、気象庁が1898(明治31年)に統計を取り始めてから最も高くなる夏となりました。体の調子はどうですか？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、しっかり夏の疲れを回復しておきましょう！

おすすめのポイントは、次の通りです。

- ・生活リズムを見直す。(早起き、朝日を浴びる、朝ご飯、昼寝)
- ・予定を詰め込みすぎない(ゆったりモード)
- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンはOFF)
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂り過ぎない

自分の健康を守るのは自分です。だるさや疲れは「休みたい!」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてください。



“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



9月9日は救急の日！

AEDの使い方、救急車の呼び方を確認しておこう！

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

☆町田一中のどこにAEDがあるか知っていますか？

保健室・職員玄関・体育館棟入口(今は入れません)

に設置されています。場所を確認しておきましょう。



緊急！でも正確に！119 救急車の呼び方

- 1 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
- 2 どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
- 3 自分の名前、所在地(近くで目標になりそうな建物なども)、かけている電話の番号を正確に伝える
- 4 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
- 5 救急車が着いたら、救急隊員に状況(どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など)をくわしく伝える



携帯電話・スマホから通報したときは…

- ・転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- ・救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない





町田一中夏休みの病気・ケガの状況



【7, 8月の病気、怪我の記録】

@体調が悪くて病院へ行った人 17人→多かった症状・風邪、百日咳

@ケガの手当で病院へ行った人 15人→多かったケガ・捻挫、骨折

夏休み明けに保健委員がクラスで集計を行いました。風邪、百日咳が11名。捻挫、骨折は10名いました。また、コロナウイルスも夏休み中に1名、2学期が始まってからも1名報告されました。これから寒くなるにつれて低温・低湿度を好むウイルスの動きは活発になります。自分自身がかからないよう、また、他人にうつさないようにすることが肝要です。



感染症情報(コロナウイルス)について

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の国内発生状況等について」によると、8月24日までの1週間に全国およそ3000の医療機関から報告された新型コロナの患者数は1つの医療機関当たりの平均で8.73人と前の週の1.39倍となり10週連続で前の週から増加しました。新学期が始まり人の動きも活発になることで感染症も広がります。基本的な感染症対策である手洗い、うがいと換気を意識して行い、感染症防止に努めましょう。

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。夏休み中に大きな怪我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に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。

★不安や心配ごととは一人で抱え込まないで

夏休みはのんびり過ごしていたけど、学校が始まって不安や心配ごと、困っていることはないですか？何かあれば一人で抱え込まず、友達や家族、先生、スクールカウンセラーに話してみましょう。知っている人には話しづらい場合には、外部の公的相談機関でも構いません。話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。身体や心、体調とよく相談しながら無理のないペースで生活していきましょう。

こまっていることはなに？



休んでもいいよ



誰かにうちあけてみてほしい

