

保健だよい

2025. 9月号
所沢市立中央中学校
保健室

いよいよ2学期が始まりました。
みなさん、夏休みはリフレッシュできましたか？

2学期は新人戦や体育祭、合唱コンクールなど大きな学校行事がたくさんあります。体調に気を付けて取り組んでいきましょう！



◇教育実習生の紹介◇



// 生活リズムを整えよう ☼

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



9月1日は防災の日

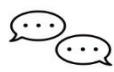
「いつか」のために、今できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起り動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え方行動することが、命を守る力になります。



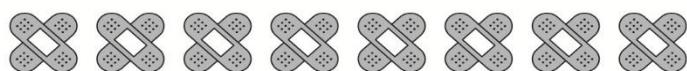
家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



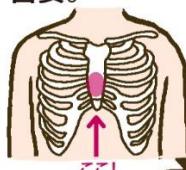
——「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？——

災害への備え



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。

学校のAEDはここにあります



- 正門前
- 職員室前廊下



学校内の設置場所だけでなく、自宅の近所や通学路ではどこにAEDがあるのかを知ておくと、いざというときに役立ちますよ!