川地中学校　保健だより

Health Letter

生活リズムを整えよう

No.１０　令和７年８月２７日 発行

例年以上に，日中暑い日が続いています。引き続き，こまめな水分補給と休憩を取り入れながら，熱中症を予防していきましょう。

今学期は，文化祭，修学旅行など様々な行事が控えています。充実した時間を送るためにも，日頃から生活リズムを見直し，計画的に取り組んでいきましょう。

9月1日は防災の日

非常用持出袋の中身は？

9月１日は防災の日。避難の時に持ち出す「非常用持出袋」は用意できていますか？玄関か家の出入り口に近い場所に常に置いておきましょう。

《非常用持出袋の中身》

- **貴重品類**　公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など
- **避難用具**　懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池も忘れずに
- **生活用品**　毛布や軍手、缶切りやライターの他、携帯用トイレやカイロも役立ちます
- **救急用具**　絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など。処方箋の控えもあると安心です
- **非常食品**　缶詰、飲料水など最低３日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です
- **衣料品**　下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具も役立ちます

（消防庁　非常用持出品チェックシート より）

９月は「**防災の日**」（１日），「**救急の日**」（９日），「**秋の交通安全週間**」（21～30 日）など，命や安全を守ることを考える月でもあります。この機会に自分の命をどう守り，他の人の命をどう助けるか，「**命**」についてじっくり考えていきましょう。

9月の保健目標

ナガに気をつけよう！

１．熱中症の応急処置について

熱中症とは，高温多湿な環境に長時間いることで，体温調節機能がうまく機能しなくなり，体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけではなく室内で何をしてなくても熱中症を発症する場合があり，救急搬送や場合によっては，命の危険性もあります。熱中症について，正しい知識を身に付けましょう。

●熱中症の症状●

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の汗・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温　など

◇熱中症の対応◇

①涼しい場所へ移動する。

②服をゆるめて体を冷やす。

→太い動脈が通っている場所（特に，首の回り・脇の下，足の付け根等）

③水分・塩分を補給する。（**大きめの水筒を準備しましょう。**）

※大量に汗をかいている場合は，経口補水液や，塩分チャージタブレッツをとり，塩分を補給しましょう。

２．１学期に多かったけがの応急手当について

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

抜け出せ！夏休みモード

寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る

早く起きて
日光を浴びる

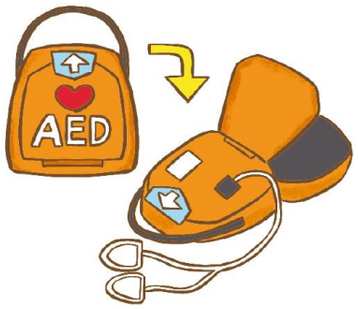
朝ごはんを
しっかり食べる

朝ごはんを食べると，胃腸が動き出して，体のリズムが整うよ！

また，私たちの脳は，ブドウ糖をエネルギー源にしていて，朝食でしっかりと補給し，脳とからだを目覚めさせましょう。

朝食は，１日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチになります。

どこにあるか知ってる？



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。

非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。

公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

重要！AEDの使い方

心臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を助けられる確率が２倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

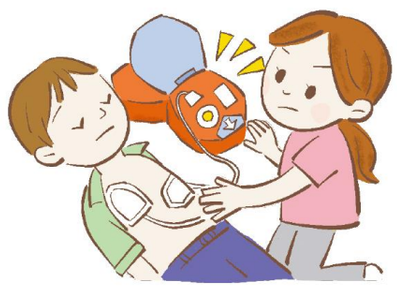
❶ 電源を入れる

（ふたを開けただけで
電源が入るものもあります）

❷ 電極パッドを胸に貼る

❸ 心電図の解析を待つ

（電極パッドを貼ると自動的に始まります）



❹ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。
  ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

❺ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

（２分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します）