

# ほけんだより9月

令和7年9月2日  
昭島市立拝島中学校  
保健室

2学期が始まりました。夏休みはいかがお過ごしでしたか。危険な暑さが続いた夏でしたが、みなさんは元気に過ごせましたか。夏休みならではの色々な体験をしたり、やりたかったことに挑戦したり、3年生は受験勉強に明け暮れたりしたのでしょうか。夏の疲れも残っていると思います。少しずつ学校モードに戻していきましょう。まずは早寝早起きから。元気に2学期も過ごしていきましょう。

新型コロナウイルスの変異株が出て再びコロナの流行が始まっています。新学期も基本的な感染症予防（手洗い・換気・咳エチケット）を行っていきましょう。



秋は気持ちの切りかえの季節？

**9**月は夏休みが終わり、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、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の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、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。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「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



もしもの時に備えて、学校や通学路近くの設置場所を覚えておこう！

拝島中学校の  
AED 設置場所は  
**1階事務室前**



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繋がりにくい時でもつながりやすいです。





9月9日は「救急の日」。いつどんな災害や事故が起こるかわかりません。事故を予防するにはどうしたらいいか、いざという時はどんな行動をとったらいいか考えておきましょう。自分自身や周りの人を守ったり助けたりすることに繋がるはずです。

＼気をつけて！／

## けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり  
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て  
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き  
動きが乱れるため

急いでいる



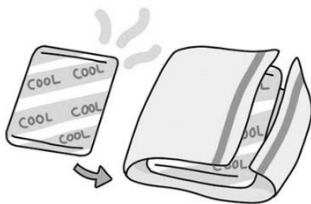
周囲への注意が  
不十分になるため

### ケガをして「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

#### ①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



#### ②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。



#### ③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



#### ④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



冷やしても痛みやはれが続くときは、なるべくはやくお医者さんでみてもらいましょう。

応急手当

### 〇×クイズ

次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？  
〇か×かで答えてね。

Q1

すりきずには、すぐに絆創膏を貼る。



Q2

鼻血が出たら、上を向く。



Q3

つきゆびをしたら、動かさずによく冷やす。



こたえ

1... ×  
(水道水でよく洗います)

2... ×  
(下を向き、小鼻を強くつまみます)

3... ○  
(無理にひっぱってのぼすのはダメです)

3年生の保護者のみなさん

修学旅行にむけて「事前健康調査」と「緊急連絡先封筒」を配布しております。期日(健康調査8日、緊急連絡先封筒16日)までの提出をお願いいたします。