



ほけんだより

～9月号～

令和6年 8 月 30 日
新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
保健室

保健目標

生活リズムを立て直そう

この時季は残暑が厳しく、日中は気温が高くなる日もあります。引き続き、熱中症にも十分注意してください。また、朝晩との気温差が大きい日もありますので、気候に合った服装をするように心掛けてください。体調は十分に気を配り、体と心の調子を整えて2学期をよりよいものにしていきましょう♪

学校生活モードへ ギアチェンジ！！

2学期がスタートして、1週間がたちました。生活リズムは、学校生活モードに戻ってきましたか？なかなか切り替えが難しい人は、参考にしてみてください。

学校生活モードへ → ギアチェンジ	<ギア1> 時間に余裕をもち、朝食をしっかり食べる！
<ギア2> 前日に、翌日の準備をする！	<ギア3> 学習、運動、休養と生活にメリハリを付ける！
<ギア4> 夜は早く寝て、体を休ませる！	<ギア5> やる気スイッチON！気合を入れる！！

9月は『健康増進普及月間』です！

皆さんは、「健康増進普及月間」を知っていますか？健康増進普及月間とは、生活習慣病の特性や運動、食事、禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、9月1日から30日までの1か月間を『健康増進普及月間』と定め、啓発普及活動を全国的に行います。

かつて、糖尿病やがん、心臓病などの生活習慣病は、「成人病」と呼ばれ、子どもではかかりにくく、大人の病気だといわれてきました。しかし、現在では、年齢に関係なくかかる可能性があるため、子どもの頃から適度な運動と休養（睡眠）、栄養バランスのとれた3度の食事を柱とした生活を実行して、予防に努めることが大切だと言われています。

無理のない範囲で、心掛けてみてください。



救急車が到着するまでに！ 皆さんができる、救命処置！！

救急車到着まで **約10分**
骨圧迫で救える命の数 **約2倍**
AEDで救える命の数 **約6倍**

事故や病気で心臓が止まってしまった人がいた時、その場に居合わせた人が、119番通報をしたり、心肺蘇生を行ったりすることで、命を救える確立が大きく上がります。もしもの時に勇気をもって行動できるよう救命処置の方法を知っておきましょう。

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの
深さで
圧迫する

真上から100～120回／分の速さで力強く！

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」！



普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。



救急車の 呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。

できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



火事ですか？ 救急ですか？

救急です



どうしましたか？



（誰が・いつから
・どうしたか・どんな状態か）



場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。
近くに〇〇があります



名前と連絡先を教えてください

〇〇です。
電話番号は〇〇〇〇〇〇です

出典：健 9月号、日本学校保健研修社、2023

「自分」をつくる生活習慣 ～生活習慣が大切だと思う理由～

「生活習慣」は、その名前のとおり、ライフスタイルと大きく関連していて、生活環境の変化に伴い、習慣も変化しています。

そして、子どもの頃の生活習慣は、体の発育や心の発達に大きな影響を与え、習慣となっていきます。

さらに、生活習慣は学力や体力、気力といった皆さんが身に付けたいと思う力の軸になっていると感じています。

そこで、『「自分をつくる」生活習慣』と題し、保健だよりで生活習慣に関する一言コラムを連載していきます。

関心をもってもらえたら、嬉しいです♪

「自分」をつくる

生活習慣

