

9月号

保健だより

令和8年9月3日
氷見市立十三中学校
保健室

2学期がスタートしました！そして、再来週には運動会があります。運動が好きで楽しみな人もいれば、苦手で憂鬱な人もいますが、参加して最後までやり切れた自分を認められるといいですね。



9月の保健目標

- ・規則正しい生活をし、強い体づくりに取り組もう
- ・けがの防止に努めよう

〜〜〜運動会に向けて〜〜〜

体調管理を万全に！！

①十分な睡眠をとしましょう

寝不足で疲れが残っていると、けがや体調不良の原因となります。特に今週は早めに寝るように心がけましょう。



②バランスの取れた食事をとりましょう

主食、主菜、副菜と好き嫌いせずしっかり食べましょう。前日の夕食は消化の良いものを食べ、食べ過ぎに注意しましょう。

③朝食は必ず食べましょう

良いパフォーマンスには朝食は欠かせません。運動会当日は少し早めに起きて消化の良いものをゆっくり食べて、万全の状態で登校しましょう。



熱中症対策を万全に！！

①水筒の準備を忘れずに

運動会当日はずっと外にいます。水分補給できるよう多めに水分を持たせてください。



②体調が悪いときは無理をしない

体調がすぐれないときは無理に参加せず様子を見てください。

保健給食委員会では「熱中症予防週間」を計画しています。

けがを予防しよう！！

①準備運動をしっかりしよう

油断が大きなケガにつながります。しっかりと準備運動をして、練習に落ち着いて参加しましょう。

②長い爪は切りましょう

運動するときに爪が長いと思わぬケガにつながります。各自確認して短く切っておいてください。



③靴ひもはしっかり結ぼう

靴ひもがほどけていると、転倒したりケガの原因になったりしますので、運動前にはしっかりと結び直しましょう。

★軽いケガの手当は自分でできるように！

すり傷 まず洗う！ 特に、砂やサビなど汚れはしっかり取り除く。	打撲、ねんざ、突き指 まず冷やす！ 冷やしすぎも良くないので 15～20 分程度。氷がないときは水道水でOK！	鼻血 下を向いて、小鼻をしっかりとつまんで止血する。
---	---	--------------------------------------



十三中のAEDは2つ。

- ・生徒玄関保健室側
 - ・体育館ステージ横
- 確認しておこう！

★いざというときの対応を覚えておこう！

覚えておこう いざというときの コール&プッシュ

もし 倒れている人を発見したら

その場でみなさんにできることがあります。『コール&プッシュ』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

コール 119番通報と AED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**

やるべきことは？

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

プッシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **プッシュ**

「普段通りの呼吸」の確かめ方は？

呼吸のたびに胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの？

この部分で圧迫

胸骨圧迫のポイント

強 <	胸が約5cm (子どもの場合、胸の厚みの約3分の1) 沈み込むように
速 <	1分間に100～120回のテンポで
絶え間なく	なるべく中断しないように

プッシュ AED

AEDの電源ボタンを **プッシュ**

AEDってなにをするもの？

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

どうやって使うの？

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。

電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

AED が到着するまで

AED が到着したら

メディアコントロール週間の結果

この週間中は、どの学年も、普段と比べて、メディア使用時間を1時間程度減らすことができていました。しかし、それでも1年生は、十三中メディアルールである「平日2時間まで」に届いていません。

夏休み中の様子はどうでしたでしょうか？メディアの使い方について、親子でしっかり話し合ってください。

(平日) 普段のメディア使用時間と
メディアコントロール週間中の使用時間の比較

