

9月のほけんだより

渋谷区立代々木中学校 生活指導部保健担当 NO.6

もしものときの 備え できていますか？



今月は防災用品と救急箱の点検を

9月1日は防災の日、9日は救急の日です。今月はお家の人と防災用品や救急箱の点検をしましょう。使用期限や賞味期限の過ぎた物はないか、壊れたり、使えなくなったりしている物はないかなど、1年に1回確認することで、いざというときに慌てずにすみます。避難場所の確認や連絡方法の確認もセットでしておくとう安心です。

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、

なんだかだるい

学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



ながらスマホは視界の95%が見えていない! ⚠️



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、“あるもの”を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く“ながらスマホ”では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということ。

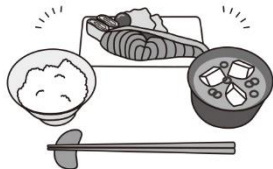
“ながらスマホ”では「危なかった!」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。



ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを
食べる

体や脳がエネルギー不足だと、
思うように動かせません。



しっかり
ウォーミングアップ

体を温め、
動かす準備をしましょう。

無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら
休みましょう。



運動後のケアも
忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし
十分な睡眠で体を休めましょう。



ふだんから知っておきたい

ハテナ

圧迫!

胸骨圧迫の?



Q. 胸骨圧迫はなぜするの?

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わり
に血液を送りだすためです。

Q. なぜ1分間に100~120回?

圧迫すると心臓から血液が送りだされ、
圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。
圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされませ
ん。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに
胸骨圧迫しても大丈夫?

大丈夫です。心停止の判断は難しいので、
迷ったら胸骨圧迫です。また、
心臓が止まった直後にあえぐ
ような呼吸をすることがあり
ます。呼吸がいつもと違う
場合も胸骨圧迫をします。



心停止から1分ごとに救命率は
7~10%下がります。
迷わず、勇気をだして胸骨圧迫です!

せっかくだから ケガを今後に役立てる

「怪我の功名」

の正しい使い方はどれ?

- ① ケガに強い人は怪我の功名だ
- ② まちがえて買った本がすごく面白くて怪我の功名だ
- ③ 失敗しても怪我の功名があれば立ち直れる

答えは ②

「怪我の功名」は、過ちや失
敗が思いがけず良い結果をもた
らすこと。ネガティブな出来事
も「これが怪我の功名になるか
も」と思うと、ちょっと心が軽くなるかも。



「このケガはどうすれば防げたか」
や「正しい手当ての方法」を学べれば、
ケガが今後に役立つかもしれませんね。



9月の健康診断予定

日	曜	時間	項目	対象学年	備考
21	水	9:00~	歯科検診	3年生	事前アンケートあり