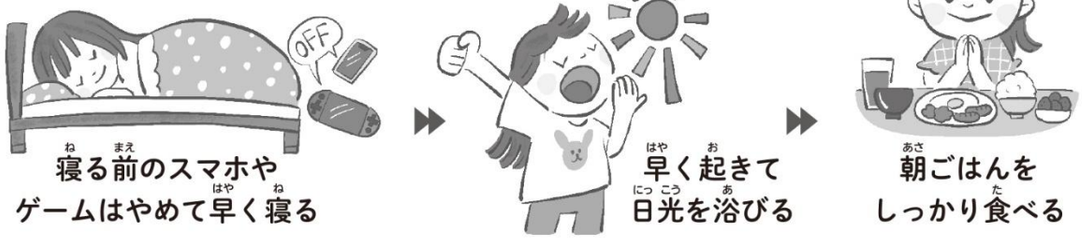
ほけんだより 9月

令和７年　9月
春木中学校　保健室
NO.5

夏休みが明け、早くも一週間が経ちました。生活リズムは整ってきていますか。

まだまだ暑さの厳しい日が続きますので、十分な睡眠、程度な運動、朝ご飯をとるなど、暑さに負けないよう、毎日の生活の中で改善した方が良いところがある人は改善していきましょう。

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

自転車、こんな乗り方をしていませんか

自転車でも危険な運転は、
自分や周りの人のケガ、命の危険に
つながることも。

二人乗り

スマホを
使いながら
運転

イヤホンを
つけて運転

傘さし運転

無灯火
運転

交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要もあります。
正しい運転を心がけましょう。

＼ 9月9日は救急の日 ／

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）

9月1日は防災の日

＼おうちの人と／
非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難生活を支えるもの
携帯トイレなど衛生面や睡眠に関わるもの

応急手当用の救急セット
ばんそうこうなどケガをしたときに備えるもの

必需品
眼鏡など生活に欠かせない調達しづらいもの

避難時に使うもの
ヘルメットなど、避難先までの移動をサポートするもの

水と食料
支給まで時間がかかることも。最低三日分×家族分の水と食料を

貴重品
現金など避難生活の継続、生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール
ラジオなどスマホが使えなくても情報を集められるもの