



一宮市立葉栗中学校
令和7年9月1日

2学期が始まりました。今年も暑い日が続いた夏でしたが、心身ともにリフレッシュはできましたか？自由な時間が多くあった夏休みから、少しずつ生活リズムを学校モードへ切り替えていきましょう。生活リズムを整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びること、そして、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。この1週間で生活と体調を整えて、2学期のスタートを切れるとよいですね。

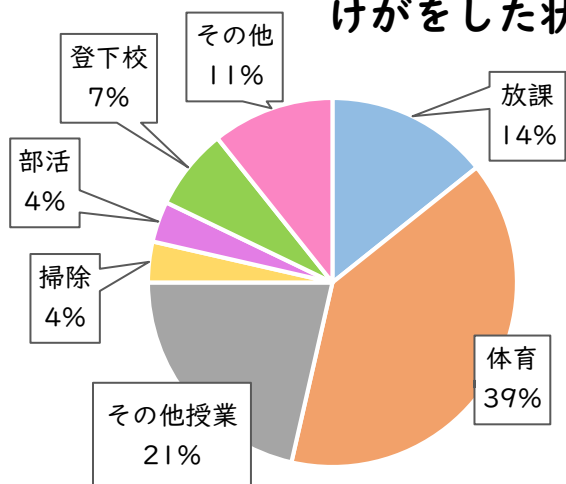
9月の保健目標

けがの防止に努めよう

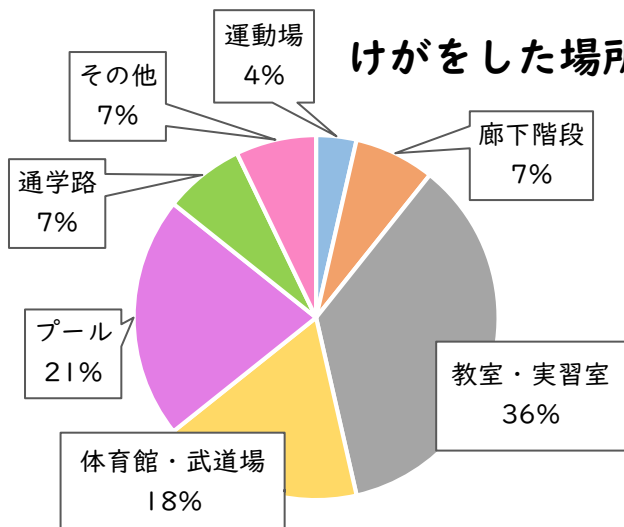


下のグラフは、1学期にけがで保健室を利用した人の状況をまとめたものです。今年は水泳の授業の際、プールサイドや濡れた床で転んでけがをする人が多くいました。水泳時だけでなく、雨の日も廊下が濡れて同じように転倒する危険があります。廊下や階段は走らず、校内では時間に余裕をもって落ち着いた行動を心がけましょう。

けがをした状況



けがをした場所



体育祭

練習中は
ここに注意！



1

飲み物は多めに
用意しておきましょう

のどが渇く前に
こまめに水分補給



2

必ず朝食は
食べましょう

欠食すると体調不良にも
つながりやすいです



3

履き慣れた靴で
参加しましょう

ひもでしっかり固定できるものを。
裸足になるのは×！



4

ウォームアップ・クールダウンは
念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも
役立ちます

5

少しでも体調が悪いときは
無理せず言いましょう

無理をしたせいで体調不良・ケガに
つながるケースがあります



9月9日は「**救急の日**」です！



「救急の日」は、救急業務と救急医療に対する国民の理解を深め、意識を高めることを目的として定められました。この日を含む一週間は「救急医療週間」とされています。

事故や災害は、いつ誰にでも起こる可能性があります。救助が必要な場面に遭遇したら、自分には何ができるでしょうか。校舎内や登下校中、休みの日など、様々な場面でシミュレーションしてみましょう。



心停止の人に対してすぐに心肺蘇生をした場合、救命率は約2倍近く高くなります。さらに、AEDを使用した場合は約7倍。しかし、何もしなければ心停止から1分毎に救命率は10%ずつ下がっていきます。

救急車を要請してから現場に到着するまでの平均時間は約10分。もしもの時、命をつなぐのはその場に居合わせた「あなた」かもしれません。

重要！

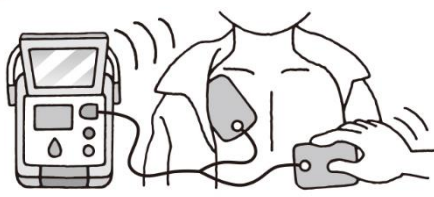
AEDの使い方を知っておこう



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の電源を入れたら音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使用することができます。

また、AEDは電気ショックが必要かどうかを機械で判断します。ショックが必要ない場合はボタンを押しても電流は流れないので安心です。ぜひ、使用する勇気をもってほしいと思います。

きゅう きゅう しや よ

救急車を呼ぶべき？

まよ 迷ったら

#7119



きゅう びょう き きゅうきゅうしや よ はん だん まよ
急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に
でん わ い し かん ご し せんもん か びょう き じょうたい き
電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、
きんきゅうせい はん だん びょういん しょうかい
緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

でん わ
こんなときは電話してみよう

しょうじょう
これくらいの症状で
きゅうきゅうしや よ
救急車を呼んで
いいのかな…

たいちよう わる
体調が悪いけど、
びょういん い
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな…

びょう き
ケガや病気の時
ふ あん
は不安になるもの。
ひとり はん だん せん
一人で判断せず、専
もん か ちから か
門家の力を借りましょう。

