



2026年 9月3日 9月号
一宮市立大和中学校

夏休みが終わって、2学期が始まりました。夏休み中は、規則正しい生活が送れましたか？まだまだ暑い日が続きます。こまめに水分補給を行い、熱中症を予防しましょう。体と心の健康が保てないと、思わぬけがにつながります。けがを防止するためにも生活リズムを整えていきましょう。

9月の保健目標 けがの防止に努めよう

＼ 気をつけて！ ＼

けがをしやすいののはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

1. 朝食を必ず食べる(脳と体にエネルギーを！)

脳のエネルギー源となる糖質が不足すると、集中力が切れてけがが起きやすくなります。時間がなくてもバナナ1本、牛乳1杯、おにぎり1個だけでも口にしましょう。

2. 爪は短く切っておく(自分と仲間を守る)

伸びた爪が原因で自分や相手の皮膚・目を傷つけるけがにつながります。週に1度はチェックしよう。

3. 周りの環境に目を配る(危険予測)

「ここでこれをしたらどうなるか」を一步先まで考えましょう。片付いていない部室、雨の日の濡れた廊下、器具が置いてある体育館など、けがの起きそうな場所には近づかない・すぐに片付けることが大切です。

健康クイズ わかるかな？



AED

第一問

手当の基本は RICE 処置。

R は休ませる (Rest)、I は冷やす (Ice)、C は圧迫 (Compression)、E はなんですか？

- ① 上げる (Elevation)
- ② 早く (early)
- ③ 楽しむ (enjoy)

第二問

大和中学校には、AED が二か所設置してあります。そのうちの一か所はどこにあるでしょうか。

- ① 図書館前
- ② 屋内運動場の外側 (北舎側)
- ③ 南舎1階の昇降口

第一問の答え ①

打撲や捻挫などのけがの応急手当のうち代表的なものが、「RICE(ライス)処置」と呼ばれるものです。けがをしてすぐに「RICE 処置」をすることで、内出血や腫れ抑えられます。

- ・R(安静):けがをしたところを動かさない。
- ・I(冷却):痛みを軽くして、内出血や炎症をおさえる。
- ・C(圧迫):出血や腫れを防ぐ。
- ・E(挙上):心臓より高く上げる。内出血や痛みを軽くする。

第二問の答え ②

AEDは、屋内運動場の外側(北舎側)に設置されています。また、職員室内にもAEDがあります。AED(自動体外式除細動器)とは、心停止を起こした心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。突然倒れて意識や正常な呼吸がない人を発見した場合、一刻も早くAEDを使用し、胸骨圧迫(心臓マッサージ)と組み合わせることが救命率の向上に不可欠です。緊急時には、近くの先生に知らせたり、周囲の人に協力をお願いしたりしましょう。

いのちの学習を行います

いのちの学習を、2学期又は3学期に行います。自分の心や体について学びながら自分の存在のすばらしさ、これからの生き方を考える時間になるように配慮しています。主な目的と内容は、以下の通りです。

<目的>

- ①自己の性を正しく理解させ、自他の生命の大切さを理解させる。
- ②人間尊重、男女平等の精神に基づく豊かな人間関係を築くことができるようにさせる。
- ③家庭や様々な社会集団の一員として直面する性の問題を適切に判断し、対処する能力や資質を育てる。

<内容> (8組・1年・2年は3学期、3年は9月に実施予定)

1年 思春期における性意識と行動 2年 思春期の男女交際 3年 性と自立

8組 思春期の性

保護者の方へ

第二回学校保健委員会 「命について考える」

- ・日にち:9月28日(月)学校公開日
- ・時間:13:10~15:00(5時間目~6時間目)
- ・講師:獵師/株式会社 Mui 代表取締役 清水 潤子 先生
- ・目的:
 - ・がん患者や家族と向き合う人々の取組に関心を持ち、触れ合うことを通じて、自他の健康と命の大切さに気付くことができる。
 - ・がんについて学んだことを通じて自己の在り方や生き方を考え、共に生きる社会づくりと健康な社会の実現に努める。
 - ・将来にわたって、いのちを大切にする心を育む。

ご家庭でもがんについて話題にし、命の大切さ、がんに対する正しい知識などを話し合う機会にしたいと思っています。

がんの講演内容について不安や心配がございましたら、学校までご連絡ください。

