ほけんだより 9月

令和８年度
常総市立
水海道中学校
保 健 室

長い夏休みが終わりました。数年前では気温差が大きい季節でしたが、今ではまだまだ暑い日が続いております。夏休み明けは心身ともに疲れやすいです。休養をしながら、生活習慣を学校モードに整えていきましょう。

体育祭の練習も始まりますね。夏休み前に熱中症で来室した生徒のみなさんは睡眠時間が十分でなかったり、疲れていたり、朝食を抜いていたり…。体育祭を万全にむかえられるように、準備運動を念入りにする等して、けがの防止をすると共に、心身ともに整えられるよう、自己管理を心がけてください！

９月９日は救急の日
誰かが倒れた?!そんな時は迷わず AED

●ＡＥＤって、難しそうだけど誰でも使えるの？

→音声メッセージが流れるので、その通りにすれば、誰でも安全に使えます。

●ＡＥＤが必要ないときに、使ってしまったらどうなるの？

→必要ないときは「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるので、安心してください。

●ＡＥＤを使うのは，どんなとき？

→意識がなく、普段通りの呼吸をしていないときです。AED は止まった心臓を動かすものだと思っている人も多いのではないでしょうか。
実際には、心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための機械です。



職員玄関

普段、AED は『職員玄関』と『保健室』にあります！

体育祭の時は『本部テント』と『救護テント』にあります！



保健室

普段、担架は『保健室前』にあります！

体育祭の時は『救護テント』にあります！



AEDを持ってきて！と言われたら 外でAEDを上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができるサイトがいくつかあります。 日本全国AEDマップ

♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

自分でできる応急処置

流水であらう
「すりきず」ができたときは、まずはしっかり水道で砂などの汚れを洗い流すことが大切です。



氷のうで冷やす
「突き指」は、指をひっぱらずに、すぐに冷やします。はれがひどいときには、お医者さんにみてもらいましょう。



流水で冷やす
軽い「やけど」は、流水で５分くらいよく冷やします。水ぶくれができたときは、やぶらないよう注意します。





水で洗って、こすらない
「目にゴミが入った」ら、きれいな水で洗い流しましょう。きずついてしまうので、目をこすらないようにしましょう。



押さえて血を止める
「切り傷」で、傷口が汚れているときは、水で洗って、きれいなハンカチなどで押さえます。

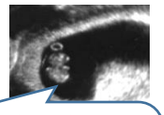


つまんでおさえる
「鼻血」が出たときは、上を向かずに、顔を下に向けて、小鼻の部分をつまみます。

自分(いのち)を大切にして生きるために～君は愛されるために生まれた～

思春期保健講演会　龍ヶ崎済生会病院　産婦人科医　陳（ちん）　央仁（おうじん）先生





３か月の頃。エコーで赤ちゃんを見ると天使の輪が！みんなにあるそうです。だからみんなが天使！

龍ヶ崎済生会病院　産婦人科医　陳　央仁先生をお招きし１年生のみなさんと保護者にむけて思春期講演会を実施しました。「いのちの授業」では、命の誕生の奇跡と、自己肯定感の大切さが語られました。若年妊娠の現状や性感染症の恐ろしさについて産婦人科医のリアルな医療現場の視点から、教えていただきました。

思春期は心も体も不安定になりやすい時期ですが、どんな時も家族が味方であるという安心感が子どもの支えになります。ぜひご家庭でも、お子様が生まれた当時の思い出や、「生まれてきてくれてありがとう」という温かい想いを、言葉にして伝えてみてください。

薬物乱用防止教室を実施しました

***常総地区保護司会と常総市更生保護女性会のみなさん**



常総地区保護司会と常総市更生保護女性会のみなさんをお招きし２年生のみなさんを対象に薬物乱用防止教室を開きました。SNS 等を通じて若者へ迫る違法薬物の危険性や、依存の恐ろしさ、断る勇気の重要性について学ぶ貴重な機会となりました。

現代の薬物乱用対策において、違法薬物と同じくらい警戒が必要なのが「身近な医薬品（処方薬・市販薬）の乱用」です。

病院で処方されたお薬や、市販の風邪薬・鎮痛剤であっても、指示された用法・用量を守らずに服用することは「薬物乱用」にあたります。

近年、思春期特有の不安やストレスから、身近なお薬を過剰摂取（オーバードーズ）してしまう若者が全国的に増えています。お薬は正しく使えば味方ですが、間違えば毒になります。

ぜひご家庭でも「お薬は決められた量を守って飲もうね」と声を掛け合っていただき、お子さんの様子で気になることがあれば、いつでも学校へご相談ください。