

ほけんだより



東海村立東海南中学校
ほけんだより No.3
令和7年9月3日(水)

2学期が始まりました。久しぶりの学校に前向きな生徒もいれば、不安な気持ちを抱いている生徒もいるかもしれません。長期休み明けは、生活リズムや気持ちの不安定さから登校を渋る生徒が増える傾向が見られます。お子さんに気がかりな様子がありましたら、ご相談ください。

9月は、「防災の日」「救急の日」が制定されている月です。防災・救急意識を高めていきましょう。

保護者のみなさまへ

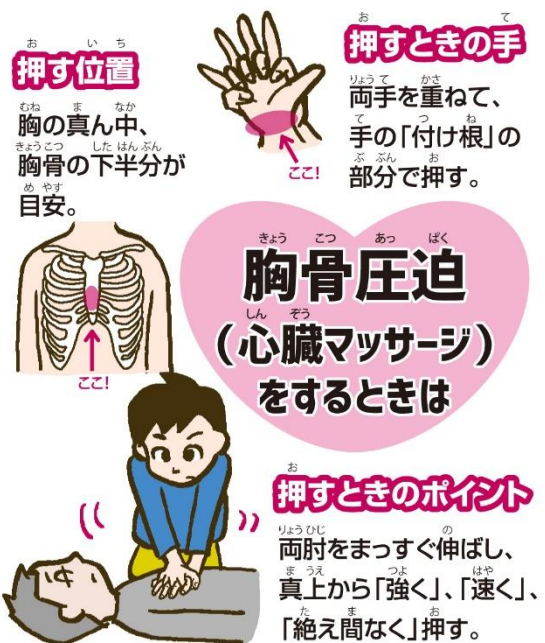
「胸骨圧迫」の方法、知っていますか？

緊急時、傷病者が心停止していると考えられる時は、「**胸骨圧迫（心臓マッサージ）**」が必要になります。



職員は夏休みの研修で、2年生は3学期の保健の授業で、胸骨圧迫の方法を学んでいます。

今年度は、PTA厚生委員会主催の保護者向け講習会も行われました。



強く！…胸が5cm（子どもの場合、胸の厚みの3分の1）が沈み込むように

速く！…1分間に100～120回のテンポで（「パプリカ」や「アンパンマンのマーチ」の楽曲のテンポです♪）

救急車要請に迷った時は…！



緊急時、救急車を呼ぶか迷った時は、「**茨城県救急電話相談**」を活用できます。医師・看護師等の専門家に電話相談をすることができます。

○おとな救急電話相談（15歳以上）…#8000

○子ども救急電話相談（15歳未満）…#7119

受診報告書の提出をお願いします。

夏休み中、眼科や歯科で治療を済ませたご家庭は、**担任まで受診報告書をご提出ください。**また、健康診断について未実施の項目があった生徒については、結果の提出もお願いします。



生徒のみなさんへ

学校にある3つのAED、知っていますか？



緊急時には、胸骨圧迫とともに、「AED」の使用が必要となります。授業中や部活動中、緊急事態が起きた時は、この3か所の中の1番近い場所から、AEDを取ってきましょう。すばやい行動が、命を救います。どこにあるか知らない人は、9月中にチェックしてみましょう！

体育館正面入り口



格技場入り口



給食室入り口



けがをした時、これは注意して！！

打撲やねんざ、つき指をした時は、すぐに冷却をすることで悪化を防ぐことができます。ただし、「冷やしすぎ」は良くありません。冷却をして、けがをした場所がヒリヒリ感やしびれを感じ、感覚がなくなってきたら（だいたい20分間くらい冷やしたら）、一度冷やすのをやめましょう。再び痛みや熱感が出てきたら、再び冷却をしましょう。



また、友達がけがをして出血がある場合、素手で友達の血液に触れることは絶対にいけません。他人の血液に素手で触れることは、感染症のリスクがあります。

止血の必要がある時は、手袋やビニール袋で必ず自分の手を保護してから行いましょう。

不安な気持ち、当たり前です。

久しぶりの学校に不安な気持ちを抱えている人も多いと思います。

「勉強についていけるかな…。」「久しぶりに友達と何を話そう…」など、モヤモヤした気持ちはありませんか？

「自分だけ？」と思うかもしれませんが、意外と、周りの友達も同じ不安を感じていたりします。大人でも、久しぶりの仕事は気持ちが不安になるものです。

一人で考え込まず、周りの友達、先生、おうちの人などと一緒に、モヤモヤを言葉にして、少しずつ消化していきましょう。



イラスト引用：健康教室(東山書房)