

ほけんだより 9月



真野中学校 保健室 令和8年9月9日

夏休みが終わり、二学期がスタートしましたが、体調は大丈夫ですか？生活リズムが学校モードになり、真野フェスタの準備など疲れも出てくる頃かと思います。休日には十分に休息をとりながら、自分のペースで学校モードに戻していきましょう。



救急医療の大切さや、救急処置について知ろう!という日です。目の前で倒れた人がいた場合、みなさんはどうしますか？

「周囲の大人に助けを求める」ことを覚えておいてください。大きな声で SOS を出すことが大切です。

その上で、周囲の大人と協力して、
「119で救急車を呼ぶ」「心肺蘇生」「AEDの使用」などを行います。
今年は119番通報の方法を学びましょう。

救急対応をする時には、
まずは自分の安全を
確保した上で行いましょう。

倒れている人がいたら
すぐにかけつきたい気持ちに
なりますが…近づく前に一歩
立ち止まり、周囲の安全を
確認することを徹底しましょう。

救急車の呼び方



急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、
固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番で
つながります。次のようなことを聞かれるので、
落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

- 1 火事か救急か
→「救急です」
- 2 住所(わからないときは
目印になるものを)
- 3 誰がどうしたのか
→具合の悪い人の
年齢、性別、症状、
意識や呼吸の有無など
- 4 通報者(自分)の名前と電話番号



真野中学校の AED の場所

…外から職員玄関に入ったら、向かって右手側にある下駄箱の上にあります。覚えておきましょう。



けがを予防しよう

最近、けがで保健室にくる生徒が増えています。真野フェスタの準備期間もあり、バタバタと忙しい時期かと思いますが、しっかりと地に足をつけて(=落ち着いて)、行動していきましょう。

けがをしやすいのは、こんなとき

- ・疲れているとき
(体力の限界を超えているとき)
- ・準備運動が十分でないとき
- ・睡眠不足のとき
- ・栄養バランスの偏った食事が続いているとき
- ・急いでいるとき
- ・イライラしているとき
- ・道や廊下などで、ふざけているとき



この9月・10月、けがをしやすい時期です。

「夏休み明けの学校で疲れている」

「夏休みに乱れた生活リズムが
戻りきっていない」

「真野フェスタの準備でバタバタしている」

「真野フェスタに向けて

いつもよりよりはりきっている」

こんな時期だからこそ、落ち着いて行動し、

けがを防ぎましょう!!

自分が落ち着いて行動することで、
友だちのけがを防ぐことにもつながります。

防災の準備

9月1日は防災の日でした。様々な災害に備え、日頃からの防災対策をしっかりとっておきましょう。

☐ 災害時持ち出し用グッズの場所は知っていますか？

☐ 避難場所は知っていますか？もしもの時、家族とどこで待ち合わせるか相談していますか？

☐ もしもの時に家族とどのようにして連絡をとるか相談していますか？

☐ 住んでいる地域のハザードマップ(防災マップ)を確認していますか？

その他にも、防災のために準備できることはたくさんあります。おうちの方と防災について話し合しましょう。

保護者の皆さまへ

【日本スポーツ振興センターの手続きについて】

令和9年1月よりスポーツ振興センターの災害共済給付につきまして、申請に関するシステムが変更される予定です。そのため、スポーツ振興センターの給付手続きを希望される方は、必要書類をそろえて11月13日までに学校へご提出ください。それ以降に提出していただいた場合は、災害共済給付の申請方法がわかり次第お伝えさせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。