

～生徒・保護者の方、一緒にお読みください～



No.5
令和7年9月
港区立青山中学校
保健室

久しぶりにみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。今年も暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。

これからの時期、いろんな行事も控えています。注意散漫になってケガが増えやすいときでもあります。思い切り楽しむためにも、ケガや体調不良にならないよう日常生活でも注意力を高めていきましょう。



❁ 9月の予定

日時	行事	対象	備考
9月2日(火) 13:30～	修学旅行前健診	修学旅行参加者全員 (3年生)	健診を受けない生徒は修学旅行に参加できません。

❁ 9月の健康目標「生活リズムを整えよう」

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。学校が休みだとなつて夜更かししてしまった人もいるかと思います。夏休みモードから抜け出すには規則正しい生活をして生活リズムを整える必要があります。3つのポイントに気を付けて生活をしましょう。

抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

❁ 応急手当の基本

9月9日は救急の日です。

「RICE」を知っていますか？お米のこと…ではなく、応急手当のポイントの頭文字を並べると「RICE」になるのです。いざという時のために覚えておきましょう。



【Rest: 安静】

安静にして動かさない



【Ice: 冷却】

痛いところを冷やす



【Compression: 圧迫】

包帯などで押さえる



【Elevation: 挙上】

心臓より高く上げる

重要!

❁ AEDの使い方

青山中は1階のホール前にAEDを設置しています。

心臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらに AED を使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。

① 電源を入れる

（ふたを開けただけで電源が入るものもあります）

② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

（電極パッドを貼ると自動的に始まります）

④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

（2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します）



❁ 保護者の皆様

夏休み中のケガ、事故、病気などで学校が把握しておく必要があることがございましたら学年担当や保健室までお知らせください。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。