



保健だより



令和8年9月1日発行

大田区立石川台中学校 保健室

❖2学期スタートです❖

みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？心と身体はリフレッシュできたでしょうか。今日から2学期がスタートします。夏休みで生活習慣が乱れてしまった人もいるのではないのでしょうか。学校モードに切り替えるために4つのポイントを意識してみてください。①朝日を浴びる ②朝食を食べる ③湯舟につかる ④寝る前にスマホを見ないです。元気に学校生活を送るために生活習慣を整えましょう。

《9月の健康目標》

・生活のリズムを整えよう

❖心のSOSサインを見逃さないで❖

2学期がスタートし、生活リズムが変わるこの時期は、体だけでなく「心」も疲れやすくなります。「なんとなくやる気が出ない」「学校に行くのが少し憂うつ」そんな気持ちになるのは、実はとても自然なことです。

♡心のSOSサイン チェックリスト♡

- | | |
|--|---|
| ☐ 朝起きるのがつらい | ☐ なんとなくイライラする |
| ☐ 夜眠れない、または眠りすぎてしまう | ☐ 食欲がない、または食べすぎてしまう |
| ☐ 友達と話すのがちょっと面倒に感じる | ☐ 好きなことをしていても楽しく感じない |

3つ以上当てはまる人は、心が「ちょっと疲れているよ」とサインを出しているのかもしれません。心のSOSは、誰にでも起こることです。真面目な人、頑張り屋さんほど、自分の疲れに気づきにくいこともあります。「甘えているだけかも」「みんな平気そうなのに」と思う必要はありません。心の不調は、体の不調と同じように、早めに気づいて対処することが大切です。

簡単なセルフケアを紹介します。

深呼吸

- ① 4秒吸う
- ② 4秒止める
- ③ 8秒かけて吐く
を1分間、繰り返してみよう

紙に書く

モヤモヤした気持ちを、そのまま紙に書いてみましょう。誰かに見せる必要はありません。

体を動かす

軽いストレッチや散歩でもOK
体を動かすと気分がすっきりすることがあります。

また、つらいときは、ひとりで抱えこまずに、誰かに話してみよう。話すことは、自分の心を大切にする第一歩です。家族や友達、担任の先生、スクールカウンセラーの先生など、身近にいる信頼できる人に話すのも良いです。身近の人に相談しづらい時には下に紹介する相談窓口でも話を聞いてもらうことができます。もちろん、保健室でも相談に乗りますので、気軽に声をかけてください。

★ 24時間子供SOSダイヤル: 0120-0-78310

★ チャイルドライン: 0120-99-7777

❖「AED」の使い方知っていますか？❖

9月9日は「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、『救急の日』と制定されています。みなさんができる救急処置の1つにAEDがあります。石川台中学校では1年生の時に普通救命講習を受けますので、2、3年生の皆さんは、多くの人が認定証を持っていると思います。

AEDとは心臓がけいれんを起こして、血液を送れなくなったときに、電気ショックを与え、正常なリズムに戻す医療機器です。一般の人でも使うことができ、救急車や病院はもちろん、駅や学校、デパート、公共施設などの人が多く集まる場所に設置されています。

操作方法是音声でガイドをしてくれます。実際に中学生が命を救った事例もあるので紹介します。



＊・＊ 子どもたちの勇気ある行動が救った命

事例1

父親が自宅で、心臓発作で倒れた。小学5年生の男の子は学校の救命教室で学んだ胸骨圧迫を実施。母親の119番通報とともに救命につなげた（2019年7月）。

事例2

中学校の部活動中、顧問が倒れた。校内には他に大人がおらず、部員たちは通行人に電話を借りて119番通報。授業で学んだ胸骨圧迫やAEDで命を救った（2021年5月）。

これらの事例は、プロでなくても救命の担い手になれることを証明しています。いざというときに率先して、学んだことをやってみる。その勇気ある一歩が、目の前の大切な命を救います。



AEDの使い方とポイント



2枚のパッドを傷病者の胸に貼る（胸の右上と左下側。
貼る位置はパッドにもイラストで示されている）

それに従えば簡単に操作できます。

AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れていないことを確認し、電気ショックボタンを押す

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる

