

# ほけんだより 9月

2025年9月11日 大田区立東蒲中学校保健室

長かった夏休みが明け、いよいよ2学期が始まりました。楽しい思い出はできたでしょうか？生活リズムは整っていますか？夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は早寝早起きを心がけ、からだを学校モードに切り替えましょう。またこの時期は夏の疲れが出やすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、たくさんからだを休めましょう。

9月1日は  
防災の日

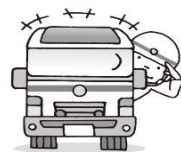


9月1日は『防災の日』です。1923年9月1日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえ、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。もしものときに必要なものを用意したり、保護者と防災グッズの中身や避難訓練を確認したりしましょう。

また、9月9日は『救急の日』です。今年度は9月7日～9月13日までが『救急医療週間』です。もしもの時の救急の知識も合わせて身に付ける必要がありますね。

救急車を呼んで！  
と言われたら

## 救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

### 1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

### 2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

### 3 救急であることを伝える



### 4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

### 5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

### 6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときに電話がかかってくる必要があります。

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。

ちなみに

本校のAEDの場所は

**主事室前**



## 感染症予防

# の基本：手洗い

夏休み明けで体力や免疫力が落ちて、感染症が少しずつ流行しています。

感染症予防に欠かせないのが『手洗い』です。食事の前や、トイレの後、校庭で遊んだ後や帰宅した時など…毎日しっかり続けていますか？手洗いの方法をもう一度見直しましょう。また、毎日きれいなハンカチやタオルを持参し、手洗い後はしっかり手を拭きましょう。うがいも忘れずに行いましょう！



- ① 水道からの  
流水で  
手を洗い流す



- ② 石けん（ハンドソープ）を  
よく泡立てる



- ③ 両方の手の平を  
合わせて  
よくこする



- ④ 一方の手の甲を  
反対の手で  
こする



- ⑤ 両手を組み合わせて  
指と指の間を洗う



- ⑥ 親指を  
もう一方の手で  
ねじるように洗う



- ⑦ 指先と爪の間を  
反対の手の平で  
こする



- ⑧ 手首を  
もう一方の手で  
ねじるように洗う



- ⑨ 流水で石けんの  
泡をきれいに  
洗い流す



- ⑩ きれいなタオルや  
ハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意！

秋

は気持ちの切りかえの季節？

⑨ 月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

