



保健だより

令和7年9月2日
新座市立第二中学校
保健室

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。部活動や旅行、家族との時間など、充実した夏を過ごしたことと思います。2学期は、体育祭や合唱祭など、学校生活の中でも特に行事が多く、仲間と協力しながら成長できる機会がたくさんあります。また、気温の変化が大きい季節でもあるので、一人ひとりが健康に過ごせるよう心がけ、楽しい秋を元気に迎えましょう。

9月の保健目標 けがを予防しよう

9月・バタバタスタートになっていませんか？

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ…。
二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きるだけでも
変わりますよ、その生活。
毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、
早起きも「習慣化」させてみませんか？



明日、10分早く
起きてみる！



自力で起きようね

明日の準備は夜のうちに！



明日でいいや～は
失敗の元

朝食後、とにかく
便器に座ってみる



出なくても！

夜は30分早く
消灯してみる！



眠くなくても光の刺激
をなくそう！

早めの受診で安心を

春の健康診断で「結果のお知らせ」をもらった人は、夏休み中に医療機関を受診しましたか。成長期の体の不調は、早めの対処がとても大切です。受診や治療がまだの人は、できるだけ早めに対応をお願いします。治療や検査が終わった人は、結果の用紙を担任へ提出してください。



発育測定のお知らせ



下記の日程で身長と体重を測定します。半袖の体育着を持ってきてください。

1年生・・・9月4日（3・4限）

2年生・・・9月4日（1・2限）

3年生・・・9月3日（1・2限）

若葉・・・9月8日（1限）





9月9日は救急の日



9月9日は救急の日です。みなさんは自分や友達が、けがをしたときや具合が悪くなったときに、どう行動したら良いか知っていますか。小さな傷は水で洗い流すだけで十分なこともあります。保健室に来る前に、自分でできることをやってから来ましょう。手当ての仕方を知っておくと、いざというときにきっと役に立ちます。

突然の心停止にそなえて ～あなたの行動が命を救う～

日本では、毎日約200人が「心臓突然死」で命を落としています。心臓が原因で心停止になる人は年間約79,000人います。心停止はある日突然、誰にでも起こる可能性があります。

命を救うための3つのステップ

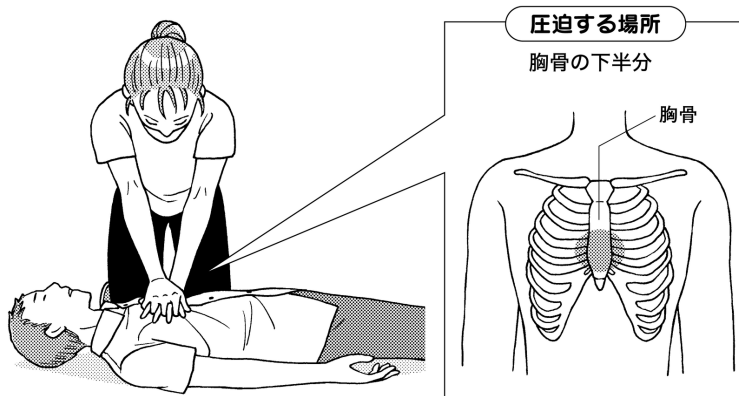
1. 119番通報
2. 胸骨圧迫（心臓マッサージ）
3. AED（自動体外式除細動器）の使用

心停止から1分でも早く胸骨圧迫をしAEDを使うことで助かる可能性が大きく高まります。AED使用時は不使用時と比べ、救命率が約5倍になると報告されています。

その場にいる「あなた」が命を救う

倒れている人が目の前にいたときすぐに行動できるかどうかで、命が助かるかが決まります。救急車をすぐ呼んでも、到着までに全国平均で10分かかると言われています。その場にいる「あなた」の行動がとても大切です。いざというときに迷わず動けるように備えておきましょう。

胸骨圧迫の方法



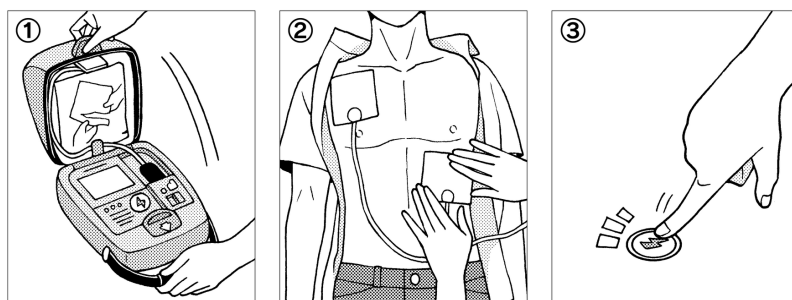
傷病者の呼吸がなかったら、胸骨の上から心臓を繰り返し押し、人工的に血液を循環させる胸骨圧迫を行います。強く（約5cm沈むぐらい）、速く（1分間に100～120回）、絶え間なく押します。

©少年写真新聞社2025

知識と勇気が命をつなぐ

心肺蘇生法やAEDの使い方は特別な資格がなくても行うことができます。つまり、中学生でも正しいやり方を知っていれば、人の命を救える可能性があるのです。いざというときに大切なのは、正しい知識と少しの勇気です。周りの人が突然倒れたときに、すぐに行動できるかどうか、その人の命を左右します。普段から、心肺蘇生法やAEDの使い方を知っておけば、いざという場面でも落ち着いて行動できます。あなたの勇気ある一歩が、大切な命を守ることにつながるかもしれません。

AEDの使い方



AEDは正常に動いていない心臓に電気ショックを与えて、正常な状態に戻す装置です。電源を入れ、音声ガイダンスに従ってパッドを貼り、「電気ショックが必要」と指示が出たら、ボタンを押します。

©少年写真新聞社2025

8月29日に学校保健委員会を開催しました。

「心肺蘇生法とAED研修」というテーマで、PTAの皆様、全教職員で実施しました。生徒保健委員会が作成した心肺蘇生法の動画を視聴し、シミュレーション研修を行いました。詳しくは後日配信する学校保健委員会だよりをご覧ください。

