



令和7年9月1日

No.7

秩父市立荒川中学校保健室

## 生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る  
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる  
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



## 9月9日は「救急の日」

荒川中には、AEDが2台(職員室・体育館)設置されています。電気ショックが必要と判断した場合に装置が自動でショックを実施するオートショックAEDです。

## 心肺(救急)蘇生の手順を覚えておこう

倒れている人を発見したときは、一刻も早い心肺(救急)蘇生が必要です。急なことで戸惑うことがあると思いますので、ぜひ手順を覚えておきましょう。

- ①まわりの安全を確認。
- ②意識のある・なしを確認。
- ③近くの人に応援を頼む。救急車を呼ぶ、AEDを持ってきてもらうなど。
- ④呼吸を確認し、ある場合は様子を見る。ない場合は胸骨圧迫を開始する(人工呼吸は自信がある人はする)。
- ⑤AEDが届いたら、AEDの判断にしたがう。
- ⑥意識が戻るか救急車が来るまで、胸骨圧迫を続ける。



2学期の身体測定を行いました。身長、体重の数字に一喜一憂するのではなく、大切なのは身長と体重のバランスです。身体測定の結果のお知らせと「成長曲線」を配付しますので、バランスよく成長しているか、確認してみてください。

