ほけんだより 9月

令和8年9月1日
No.5
秩父市立荒川中学校
保健室

生活リズムを整えよう！！



２学期が始まって１週間。学校の生活リズムが戻ってきたところでしょうか？

昨日の生徒集会では、保健委員会が「生活リズム」をテーマに発表しました。寸劇の荒川ちゃんは、夜遅くまでスマホを見たり、朝ごはんを抜いたり、お菓子の食べ過ぎで食事が食べられなかったり、風呂キャンセルしたり…。生活リズム改善のポイントを保健委員がアドバイスしました。**スマホを見すぎない、夜ふかしをしない、３食しっかり食べる、入浴で心と体をリラックス**、毎日の健康を支える大切な習慣です。自分の生活を振り返り、見直していきましょう！

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。

9月9日は「救急の日」

救急車の呼び方

急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番でつながります。次のようなことを聞かれるので、落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

1. 火事か救急か
   ➡「救急です」
2. 住所（わからないときは目印になるものを）
3. 誰がどうしたのか
   ➡具合の悪い人の年齢、性別、症状、意識や呼吸の有無など
4. 通報者（自分）の名前と電話番号



もしクマに遭遇してしまったら…



クマを見ながら、ゆっくりと後退して距離をとる
（大声を出したり、背中を向けて走ったりするのはNG!）



電柱や車など、クマとの間に遮蔽物を挟むようにして移動し、近くの民家などに助けを求める



襲われそうになったときは、うつぶせになって首の後ろで両手を組み、急所を守る防御姿勢をとる

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。

けがに注意!!~けがをしやすいのはこんな時~

- ♦疲れている時
- ♦睡眠不足の時
- ♦準備運動が十分でない時
- ♦急いでいる時
- ♦栄養バランスの偏った食事が続いている時
- ♦イライラしている時
- ♦ふざけている時