

# ほけんたより

令和7年9月12日

NO.9

水二中保健室

皆さん、テストお疲れさまでした。実力は出しきれましたか？

「勉強は何のためにするのですか」と、たまに質問を受けます。理由は人それぞれですが、私は「将来の可能性を広めるため」と「考える力を育てるため」だと考えています。

今は将来のことが思い描けなくても、いつか「やりたいこと」「なりたい自分」が見つかる時がきます。その時に、これまで勉強をしてきたことは必ずあなたの力になってくれます。また、もし迷ったり、悩んだりしても、勉強を通して身についた考える力は、必ずあなたの支えになってくれます。

とりあえず、今しかできない勉強に精一杯取り組んでみてください。そうすると自ずと結果もついてきますよ。

9月も健康に、元気に過ごしましょう！



## 受診は終わりましたか？



健康診断後の受診はとても大切です。

### ◆受診が必要な方

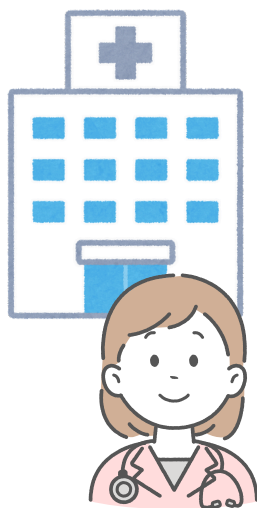
- ・保健室より「受診のお勧め」プリントをもらっている方。  
>>> なくした方は保健室までお知らせください。

### ◆なぜ受診が必要なのか

- ・見つかった異常は放っておくと悪化してしまうため。
- ・早めに受診すれば、症状がまだ進んでいない時に対応できるため。
- ・学校生活を安心して送るため。

### ◆お願い

- ・まだ受診が終わっていない人は、できるだけ早く病院へ！
- ・受診結果は必ず保健室まで提出をお願いします。
- ・保健連絡封筒も提出をお願いします。



## 豆知識

夏休みが終わり2週間が経ちました。学校のリズムは取り戻せていますか？

「なんだか疲れが取れない…」と感じている人もいるかもしれません。疲れをとるコツは…

①睡眠→早寝・早起きでリズムを整える zzz

②食事→朝ごはんをエネルギーチャージ

③リラックス→スマホやゲームの時間を区切り、心と体を休める などです！



小さなコツで  
元気な毎日を！





# もしもの時、どう動く？



-9月9日は**救急の日**-

突然、友達や家族が目の前で倒れたら…。あなたはどうしますか？

心臓や呼吸が止まってしまうと、命を助けるチャンスはわずか数分。でも、応急処置やAEDを知っていれば、あなたの行動が命を救うことにつながるのです。

## もし、倒れた人を見かけたら…



- 1 **安全を確認** 周囲に危険はないか確認
- 2 **声をかける** 「大丈夫ですか」と言いながら肩をたたき反応を見る
- 3 **助けを呼ぶ** 周りの大人に知らせる  
119番通報 **SOS**
- 4 **呼吸を見る** お腹や胸が上下に動いているかを10秒以内に確認
- 5 **胸骨圧迫** 普段どおりの呼吸がなければ  
**AED** すぐに心肺蘇生を開始する

## AEDって何？

自動体外式除細動器のこと。  
電気ショックを与え、心臓のリズムを戻す機会。  
電源を入れると音声が出るので、誰でも使えます。  
二中は**職員室**にあります！

### 胸骨圧迫の方法

#### 押すときの手



両手を重ねて、手の「付け根」の部分で押す。

両肘はまっすぐ!!

#### 押す位置



胸の真ん中  
胸骨の下半分

#### 押すときのポイント

強く（大人は5cm沈むくらい）  
早く（1分に100～120回）  
絶え間なく（中断を最小に）

救急車が来るまで  
やり続ける！



「大声を出して人を集める」のも立派な救急処置です。  
まずは勇気を出して「助けて！」と声をあげることから始めましょう。

## 「永久歯の寿命はあるの？」

答えは…YES！！

永久歯の寿命は50～60年。ただし、これは平均なので、手入れを怠ると「自分の歯」で一生を過ごすことは難しくなります。

そのために必要なのは

- 普段の歯みがきをていねいにする
  - 定期的に歯科検診を受ける
- などです。

一緒にケアを頑張りましょう！



★感想やリクエストがあればお書きください。

年 組 号 名前