



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。

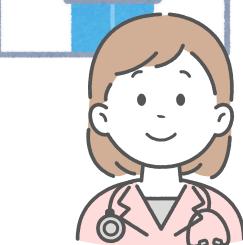


◆なぜ受診が必要なのか

- ・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



②食事→朝ごはんでエネルギー充電



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を知っているれば、あなたの行動が命を救うことにつながります。

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
すぐに心肺蘇生を開始する
AED

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流れるので、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

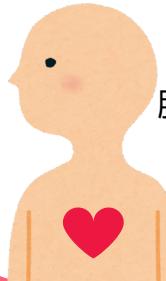
両手を重ねて、手の「付け根」の部分で押す。



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

口腔保健

「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