



令和7年9月4日  
八王子市立甲ノ原中学校  
保健室

夏休みが終わり、1週間ほど経ちました。夏休みモードから学校モードへの切り替えはできていますでしょうか？体がなんとなくだるい人、朝起きるのが辛い人、まずは寝る前の生活習慣の見直しからしてみてください。体だけではなく、ずっと気持ちが下がっていて辛い人、原因が分からない場合でも気軽に相談に来てください。



9月9日は救急の日です。「どんな時に救急車を呼べばよいのか」「けがをしたときにどんな応急手当をしたらよいのか」など、救急について学ぶことを目的に定められました。AEDは中学生の皆さんでも使える機械です。いざという時のために使い方を覚えておきましょう！

**重要!**  
**AEDの使い方**

**心** 臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

- 1 電源を入れる**  
(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)
- 2 電極パッドを胸に貼る**
- 3 心電図の解析を待つ**  
(電極パッドを貼ると自動的に始まります)
- 4 電気ショック**
  - 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
  - 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する
- 5 胸骨圧迫とAEDをくり返す**  
(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



# 非常用持ち出し袋の準備、確認をしておきましょう！



## 避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど  
衛生面や睡眠に  
関わるもの

／  
おうちの人<sup>ひと</sup>  
と



## 応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど  
ケガをしたときに  
備えるもの

## 必需品

眼鏡など  
生活に欠かせない  
調達しづらいもの

## 非常用持ち出し袋を確認！

**す**ぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

## 避難時に使うもの

ヘルメットなど、  
避難先までの移動を  
サポートするもの

## 水と食料

支給まで  
時間がかかることも。  
最低三日分×家族分の  
水と食料を

## 貴重品

現金など  
避難生活の継続、  
生活の立て直しに必要なもの

## 情報収集ツール

ラジオなどスマホが  
使えなくても  
情報を集められるもの

## ～体と心の境界線～大切にしたいバウンダリー(boundary)

皆さんは「バウンダリー」という言葉を聞いたことがありますか？バウンダリーとは、“境界”のことですが、自分と他人の間にある“体や心の境界線”という意味として使われることもあります。一人一人には、自分の空間、時間、持ち物、考え、気持ち、体などに対して「入ってきてほしくない」と感じる境界線があります。私も保健室で体に触る必要がある場面では「手首を触ってもいい？」や、聞いた話について「他の人にも話していい？」など同意をとるように意識をしています。そのラインは人によって違うので、お互いに同意を取り、確認をすることで、安心してコミュニケーションをとることができます。

### 同意が必要な場面の例

写真を撮って SNS に  
載せるとき

物を借りるとき

グループ活動などで  
役割を決めるとき



相談を受けた話を他の人に  
話すか迷ったとき

体に触れる必要があるとき  
(※基本的には触れない)

## 🌸 月経(生理)の悩みについて 🌸

来月 1、3 年生は宿泊行事があります。生理とかぶったらどうしよう、と不安な人もいるかもしれません。ストレスや食事、ダイエット、体重の変化、生活習慣などちょっとした変化でホルモンバランスが崩れて生理のトラブルをまねくことがあります。今のうちから普段の生活を見直して、生理痛を少しでも改善しましょう🌸

<p>① ストレスケア</p> <p>心も体も休めることが大切です。音楽鑑賞やアロマ、軽いストレッチなどでもストレス発散になります。</p> 	<p>② 体を冷やさない</p> <p>体が冷えると血行が悪くなり痛みを悪化させます。カイロや腹巻きなどで温めます。シャワーで済ませず湯舟にもつかりましょう。ミニスカートは厳禁！</p>
<p>③ バランスの良い食事をとる</p> <p>日頃から鉄分の補給を心がけ、むくみの原因となる塩分や水分、神経を過敏にするカフェインは控えます。</p>	<p>④ 軽い運動を行う</p> <p>骨盤内の血流を良くするためにストレッチやヨガ、ラジオ体操などの軽い運動がおすすめです。足腰の血行もよくなります。</p>
<p>⑤ 睡眠を十分にとる</p> <p>体と心の調子を整えるために睡眠は大切です。</p> 	<p>⑥ 自分の体のリズムを知る</p> <p>痛みの時期がわかれば前もって鎮痛剤を飲むことができます。イライラの時期がわかればストレッチやアロマでリラックスすることもできます。</p>



婦人科を受診することは少し勇気がいると思います。八王子の婦人科や、受診時の検査内容について保健室からアドバイスできることもありますので、気軽に相談に来てください。一緒に考えましょう。

### 月経(生理)トラブルチェックリスト

1つでも症状があれば婦人科を受診しましょう

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 生理痛がひどく、学校を休むなど日常生活にも支障がある</li> <li><input type="checkbox"/> 生理の時、鎮痛薬がいつも必要になる</li> <li><input type="checkbox"/> 市販の鎮痛薬が効かない</li> <li><input type="checkbox"/> 生理痛の痛みが増えている</li> <li><input type="checkbox"/> 生理痛で起きられないことがある</li> <li><input type="checkbox"/> 生理の時以外にも、下腹部痛や腰に痛みがある</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 生理の出血量が多い *これらのうち1つでもあれば該当します           <ul style="list-style-type: none"> <li>* 昼でも夜用のナプキンを使う日が3日以上ある</li> <li>* 普通のナプキン1枚では、1時間ももたない</li> <li>* 経血にレバーのような大きなかたまりが混じっている</li> <li>* 以前より経血量が増え、日数も長くなった</li> <li>* 経血とは月経で排出される血液のことです</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> 生理の期間が長い(8日以上)</li> <li><input type="checkbox"/> 生理ではない時に出血がある</li> </ul> |
|--|--|