



令和8年9月7日（月）
八王子市立恩方中学校
保健室

👉 お子様と一緒に読んでください。

2学期がスタートしましたね。夏休みはゆっくり休めましたか？すぐに学校のペースを取り戻すのは、なかなか難しいもの。生活習慣を整えることから、少しずつ、心と体のペースをつかんでいきましょう。

🍁 9月の健康診断・保健行事の予定 🍁

日 時	検査項目	対象学年	ご確認をお願いします。
15日（火）	脊柱側弯症検診	1年生、 2・3年生の 対象者	・1年生は体育着登校になります。 ・2・3年生の対象者は制服で構いません。 ※2・3年生の対象者は個別にお知らせします。

あなたは、目の前で人がたおれた時、救命処置 できますか？！

夏休み前に、講師の先生方をお招きして2年生対象に“心肺蘇生法実習”を実施しました。授業の中では、「あっぱくん」という教材を一人一つずつ使用し、胸骨圧迫の練習をしました。生徒たちは、意欲的に授業に取り組んでくれました。生徒たちの感想の一部をご紹介します。

【心肺蘇生法実習の感想】

- ・胸骨圧迫をやってみて、1分やるだけでも疲れたので、交代が大切だなと思いました。
- ・倒れてしまった人の呼吸の仕方が普通と違うということを初めて知りました。
- ・自分の目の前で倒れた人がいたら少しでも勇気を出して近づいてみようと思います！
- ・私は今まで友達が倒れたときや道に人が倒れているときは大人が対応すればいいと思っていました。ですが、今回の授業で人を助けるにはまず自分が動かなければいけないということを知ったのでもしそんな状況になったら怖がらず、自分にできる最善の行動をしたいと思います。



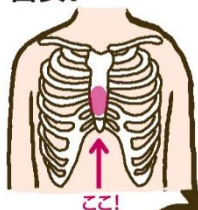
押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。



胸骨圧迫 (心臓マッサージ) をするときは

押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。



AED は第一校舎昇降口
の3年生靴箱側
(事務室前)にあります！





来月は体育祭！応急手当を確認しよう！

もう少しして体育祭の練習も始まってきますね。十分な準備運動やストレッチをし、けがの予防に努めて、練習に励んでもらえたらと思います。もしけがをしてしまったときは、応急手当をすることでけがの悪化を防ぐことができます。正しい応急手当について確認しましょう。

9月9日は「**救急の日**」 いくつ分かるかな？ 9のチェック！

ケガをしたときは



- 1 あおむけに寝る
- 2 首の後ろをたたく
- 3 下を向いて鼻をつまむ



- 1 氷で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 そのまばんそうこうを貼る



- 1 冷却シートを貼る
- 2 すぐに水で冷やす
- 3 アロエをぬる

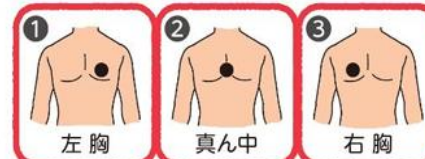
もしものときは



- 1 軽く肩をたたいて呼びかける
- 2 大きく揺さぶって反応をみる
- 3 知らないふりをする



- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



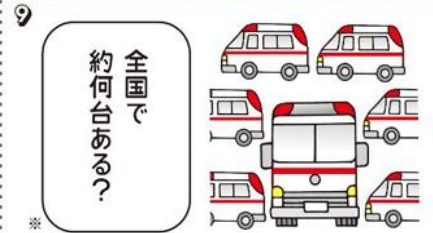
救急車のことは



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番



- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分



- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台

こたえ 1 3 2 3 2 4 1 5 6 2 7 8 9 6

※ 総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

〇の数



8以上 ばっちりいい感じ！
友だちにも教えてあげよう

5~7 もう少し！
まちがったところを見直すと、
もっとパワーアップするね

4以下 もう一度チャレンジしてみよう！
次はパーフェクトかも？

上の9つのチェックはいくつ正解
できましたか？自分の体だけでなく、
周りの人の体を守るためにも
知っておくようにしましょう💡

