



伊勢崎市立あずま中学校 保健室  
令和6年9月2日（月）

夏休みが終わり、2学期を迎えました。夏休み期間中も暑い日が続きましたが、体調はいかがですか？夏バテや生活習慣が乱れてしまった人もいます。毎日の生活習慣を整えるためにも睡眠と食事を十分にとり、1学期に引き続き、感染症と熱中症に気を付けて元気に過ごしましょう。

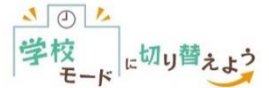


よろしく  
お願いします

2学期からお世話になります、養護教諭の花香純伶と申します。

はな か す み れ

太田市立世良田小学校から来ました。伊勢崎市も中学校も大規模校も初めてなので、緊張していますが、健康で安全な学校生活を送れるように、少しでもサポートできればと思います。よろしくお願いいたします。



まだまだ

## 熱中症に注意 ⚠️

夏休み期間中は猛暑が続き、熱中症に注意して過ごすように心掛けていたと思います。暑さのピークは過ぎたように感じますが、引き続き注意が必要です。秋頃になると気温が下がり始める事から水分摂取を忘れがちになります。9月は夏の暑さが残った状態になるため、水分不足により体の中心となる機能を守る「深部体温」が上昇し、熱中症を引き起こす可能性があります。そのため、こまめな水分摂取を継続していきましょう。

## 感染症対策も忘れずに！

夏休み前から引き続きコロナが流行しています。2学期は宿泊等、行事がたくさんありますので、より一層、感染症対策をしていきましょう。感染症対策の基本は変わらず、石けんで手洗い・うがいです。自分で出来る事は積極的に行いましょう。熱中症が心配なので、自分の体調等、必要に応じてマスクは着脱しましょう。

秋バテになっていませんか？

こんな症状はありませんか？

体がだるい

やる気が出ない

食欲が出ない 等等

当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気になり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。

## 「色覚検査」についてのお知らせ

「色覚の検査」は健康診断で義務付けされていませんが、色覚に異常が見られるお子さんは、学校や家庭において色の見え方の特性を踏まえた生活を送れるように医師の指導が必要です。

1年生は、希望調査（9月3日(火)に配付）をとり、希望者に対して検査を行います。

2～3年生は、個人の申し出により、検査を行います。

希望する場合は、9月12日（木）までに、担任または養護教諭にご連絡ください。

プライバシーに配慮して、検査を行います。検査は11月上旬の実施を予定しています。

ご家庭での生活の中で、お子さんの色の使い方が違っていたり、色について違うことを言っていたりする場合、「色覚異常」である可能性がありますので、この機会に健康相談を受けていただくようお願いいたします。

# 救急の日と防災の日

9月9日の「救急の日」です。この日を含む1週間（日曜日から土曜日まで）は「救急医療週間」となっています。いざという時のために、応急手当や救急要請の仕方について覚えておきましょう。

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

**R** 安静 Rest 安静にして動かさない

**I** 冷却 cing 痛いところを冷やす

**C** 圧迫 Compression 包帯などで押さえて圧迫

**E** 挙上 Elevation 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

## 救急車を呼んで！ 救急要請マニュアル

一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

- 「119」とダイヤルして電話をかける**  
スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。
- まずは落ち着いて**  
ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。
- 救急であることを伝える**  
火事ですか？ 救急ですか？  
救急です
- 来てほしい場所（住所）を伝える**  
図書館の前です  
わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。
- 具合が悪い人の年齢を伝える**  
70才くらいの女性です  
大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。
- 自分の名前と連絡先を伝える**  
救急車が迷ってしまったときに電話がかかってくる場合があります。

ちなみに  
本校のAEDの場所は  
**職員玄関前**

AEDを持ってきて！  
と言われたら  
**外でAEDを  
上手に探す方法**

- ♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索  
WEBの地図上でAEDの場所を探ることができるサイトがいくつかあります。 [日本全国AEDマップ](#)
- ♥人が集まる場所などを探す  
市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

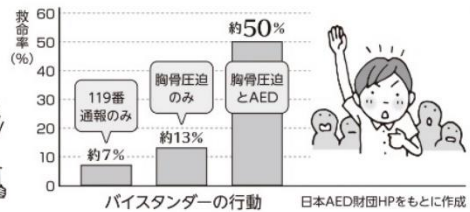
9月9日は **救急の日**

9月1日は **防災の日**

## 「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

**バイスタンダー**とは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。  
すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。

しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

また、9月1日は「防災の日」です。地震等の災害はいつどこで起こるかわかりません。今一度、家庭内で話し合い、連絡方法や集合場所等について確認したり、備蓄用品や非常時持ち出しバッグの準備をしたりしておきましょう！



## 災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水	生活用水
命を守るための水 <b>必要量</b> 1人あたり1日 <b>3ℓ</b> 最低でも3日分 (=2ℓペットボトル約5本)	手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時に使う水 <b>必要量</b> あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。  
ぜひできることからやってみてください