

伊勢崎市立あずま中学校 保健室 令和7年9月1日(月)

夏休みが終わり、遂に2学期が始まりましたね。夏休みはゆっくり休んだり、学校ではできない経 験をしたりと、リフレッシュできましたか?すぐに学校モードに切り替えるのは難しいと思いますが、 生活リズムを整えて、意識的に切り替えていきましょう!まだまだ暑い日が続きますので、熱中症にも 気を付けて過ごしましょう。

# 抜け出せ!夏休みモード



寝る前のスマホや ゲームはやめて早く寝る



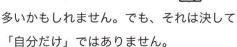
早く起きて 日光を浴びる



朝ごはんを しっかり食べる



**⊆** 月は夏休みが終わり、 学校のペースに体も心もな じませていく時期。「やる 気が出ない」と感じる人も



夏休み中にくずれた生活リズムや新学期 の環境の変化に心と体がついていけず「ま だ本調子じゃない」だけです。

そ んなときこそ「いきなり全力」より「**小さ くスタート**」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だ け向かってみる、1日1回は深呼吸をする。そ れだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出し ます。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの 切りかえ」をしてみまし ょう。毎日をもっと気持 ち良く過ごせますよ。

### 〈色覚検査〉についてのお知らせ

「色覚の検査」は健康診断で義務づ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が送れるように医師の指導が必要です。

1年生・・・希望調査【9月2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・・・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(金)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間違っていたり、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きます ようお願いいたします。



### 「防災の日」と「救急の日」



## 「 いつか 」のために、今できること 🖊

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに 災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの 避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって 行くのか」を知っておくだけで、い



ざというとき に落ち着いて

・・・ 家族会議を開く

もしものときの連絡の取り 方などを家族で話し合って おきましょう。日頃から考 え行動することが、命を守 行動できます。 る力になります。

家庭で非常用 持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準 備していれば自分や家族を守 れます。避難時に すぐ手に取れる場 所に置きましょう。

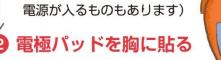
「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか? -



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。

### 電源を入れる

(ふたを開けただけで





(電極パッドを貼ると自動的に始まります)





- 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

### 6 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)



AEDや非常口の場所を

覚えておこう

あずま中の AED は

「職員玄関前」と「職員室」にあいます!