



伊勢崎市立あすま中学校 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。



秋は
気持ちを切りかえの季節？

9月には夏休みが終わり、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」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。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」をしてみよう。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行動できます。



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？ ——

重要!

AEDの 使い方

 臓が止まった人に何も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、命が助けられる確率が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）



**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」にあります！