



令和7年9月4日

伊良波中学校保健室

9月の保健目標 救急処置について知ろう

残暑が厳しい1週間。よく頑張りました！！

1 学期後半がスタートしました。朝夕の風に秋の気配を感じますが、日中はまだまだ暑い日が続いています。これからも、こまめな水分補給を忘れずに熱中症対策を続けましょう。

さて、夏休み昼夜逆転していた人は、学校モードへの切り替えはうまくいっていますか？

生活リズムの戻すカギは睡眠です！まずやってみてほしいポイント2つ！！



Point 1 寝る時間・起きる時間を決める！

☆決まった時間に寝る起きる習慣をつけよう
→そのためにも、寝る前にスマホを見るのをやめる。
☆朝は余裕を持って、同じ時間に起きる

Point 2 朝ご飯を食べる！

☆朝ご飯をゆっくり食べよう。
☆ちよっとでもいいので朝ご飯を食べる習慣をつけよう

睡眠が不足すると・・・

- 日中の眠気
- 意欲の低下 記憶力低下
- 体の成長や病気と闘う免疫に大きな影響を及ぼす

快眠のためのポイント！

ポイント 日光（朝日）を浴びた日の夜は快眠できる！

日光を浴びると、眠くなるホルモン「メラトニン」の分泌が抑制され、代わりに脳を覚醒させるホルモン「セロトニン」が分泌されます。「メラトニン」は目覚めの日光を浴びてから、**14 時間後**に再分泌され、眠気を誘います。

ポイント 睡眠に必要なメラトニンは朝食で摂取！！

睡眠の質が悪い人は朝食を食べないために**メラトニン**が作られてないことが多いです。ぐっすり眠るために**メラトニン**の材料を朝食で摂取しましょう。

オススメ食材

納豆や豆腐、みそなどの大豆製品、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、ご飯などの穀類、魚介類、肉類、卵

夏休み明けに多い健康トラブル2つ！

腹痛

冷たいものを食べすぎていませんか？

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか？

頭痛

この時期に頭が痛い人の多くは睡眠不足です。

休み中に夜ふかしのくせがついていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

気圧の変化による頭痛には



保護者のみなさまへ

☆新学期が始まり2週間が経ちました。夏休み明けの生活リズムの乱れでいろいろな不調が出てきてしまうこともあるかと思いますが、ご家庭でも、朝なかなか起きてこない、食欲がない、元気がないなど健康観察をよろしくお願いします。何か気になることがありましたら、いつでもご相談ください。

☆ 三者面談で、健康診断の結果一覧をお返ししています。夏休みに受診された方は、忘れずに“受診報告書”の提出をお願いします。



倒れている人を見つけたら！！

普段の生活の中で、友人や家族が倒れてしまったら、助けられるのは隣にいるあなたです。

・できるだけ人を集めて助けを求める ・119番通報 ・救命処置

いざというとき、誰でもパニックになります。日頃から、知識を行動に移す練習をしておきましょう！！

救急車が
来るまでに！



あなたにもできる救命処置

救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）^{※1}。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3～4分で死にいたります^{※2}。救急車を待っていては手遅れになることがあるのです。



※1：総務省 報道資料「令和3年度 救急・救助の現状」
※2：厚生労働省HP「CPR（心臓蘇生法）」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます^{※3}。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています^{※3}。



AEDや非常口の場所を
覚えておこう

Q 伊良波中学校の AED どこにある？

→2台あるよ！確認しておいてね！



②体育館階段前



①職員室前



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

必需品
眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

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

防災意識をもつことが大事

非常用持出袋の準備「うちのひとと相談だ！」



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

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、うちのひとと用意したり、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