

ほけんだよい

令和8年9月7日
川崎市立今井中学校
保健室

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。クラスの友達に早く会いたかった人も、もう少し夏休みを満喫したかった人もいると思います。

まだまだ残暑が残る季節です。生活習慣を整えて、熱中症対策を引き続きお願いします。

9月9日は救急の日です♪

夏休み前に、今井中学校で緊急時対応について職員研修を行いました。グループに分かれて AED の使い方、心臓マッサージの練習、嘔吐処理の仕方、アレルギー緊急対応の練習などを勉強しました。



皆さんは中学校2年生の保健体育の授業で心肺蘇生法について学習しましたね。過去には中学生が道端で倒れているお年寄りを助けたというニュースもあり、頼もしく思えます。

もしもは突然訪れます。その時のために、自分にはなにができるか考えてみてください。

第1問 難易度★

急いで塾に向かっていて途中で突然雨が降り始め滑って転んでしまいました。

この後取るべき行動は？

- ① そのまま塾に向かう
- ② 近くにあった公園の水道で傷を洗う
- ③ 持っていた絆創膏をはる



正解は②です。

砂などの汚れがそのままの状態では放置するのはNG。きれいに洗って傷口を治す細胞に活躍してもらいましょう！もし水道が近くなかったら、家や塾で汚れをきれいに洗い流しましょう。

第2問 難易度★★★★

給食を食べていたら、友達が「おなかが痛い、気持ちが悪い」と言って吐いてしまった…。

この後取るべき行動は？

- ① 大人を呼んで知らせる
- ② 友達を横向きにさせる
- ③ 嘔吐物を素手で片づける

正解は①②です。

まずは緊急性があるかもしれないので大人を呼びましょう。吐いてしまったものがのどに詰まって呼吸ができなくなるとよくないので、横向きにするとよいでしょう。また、嘔吐物は危険物ですので、素手で触らず、正しい知識を持った大人に片づけてもらいましょう。



第3問 難易度★★★

今井中学校の AED はどこにあるでしょう？

答え（体育館の入り口です。外で緊急事態が起きても取りに行けるようになっています）

◎緊急時取りに行けるように場所を覚えておきましょう。学校以外にも、ショッピングモールやコンビニなど街の中にもあるはずですよ。この機会に、探してみてもいいですね。



私たちの心と体を守る睡眠



夏休み中に、保健室の先生たちが集う勉強会で、睡眠について勉強してきました。保健室では具合が悪い生徒に、睡眠時間を聞くことがあります。その際に、学校の授業後も部活をしたり、塾に行ったり、習い事をしたりと、夜遅く帰宅し、ご飯を食べて寝るという忙しい毎日を送っているなど感じています。

また、夏休み中に行われた学校保健委員会（※）でも睡眠時間が減っていることが話題になりました。

よく耳にする、「早寝、早起き、朝ごはんって今の時代にはあってないな…」と痛感することが多く、昔と違って24時間営業しているコンビニが夜遅くも明るく街を照らしていたり、スマホなどの電子機器を使えば強い光を浴びていることになります。塾終わりと思われる小学生が夜遅くのコンビニで友達と楽しそうに話している姿を私自身もよく目にします。この便利になった時代だからこそ、「早寝早起き朝ごはん」ではなく、

「定時起床、朝ごはん、日光浴」が大切です。

起きる時間をそろえると自然と寝る時間もそろってくる、朝ごはんを食べると脳のスイッチがオンになる、日光にあたると自律神経の調節が整い、気持ちも整うので、ぜひ決まった時間に寝る、朝ご飯を食べる、日光浴（朝歩いて登校して日光を浴びる）を心がけましょう。また、寝る時間になったら部屋の電気を消すことで脳が睡眠にシフトチェンジしてくれるのでおすすめです。

学校保健委員会を実施しました

7月23日に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会とは、今井中学校の健康課題について、学校医の先生やPTA、教職員、保健委員会の委員長、副委員長が研究協議する会のことです。

学校保健委員会で出た今井中学校の健康課題や良いところは主に以下の通りです。

- 視力の低下
- 睡眠時間の減少
- 熱中症対策（帽子をかぶる生徒が少ない等）
- 虫歯が少ない

視力の低下や睡眠時間の減少は今井中学校だけの課題ではなく、全国的に課題と言われています。この課題にどう取り組むか、ぜひ皆さんも考えてみてください。

ハンカチチェックが始まります

9月9日～25日の休日を除いた10日間で保健委員会主催のハンカチチェックが始まります。

目的はすでに保健委員から伝わっていると思いますが、ハンカチを持ってくることはありません。「手を洗って清潔なハンカチで手を拭くこと」です。

委員会で話し合っただけでルールを提示してありますので、各クラス確認をしてください。

この取り組みを行うにあたり、清潔なハンカチを身に着けることが習慣になれば、今井中学校での感染症対策にもつながると思います。

忘れた人を責めるのではなく、忘れないようにみんなで声かけができれば素晴らしいと思います。