



保健だより

9月号

平成26年9月1日 練馬区立豊玉中学校 生活指導部 保健

皆さん、夏休みは有意義に過ごせましたか？
生活リズムが崩れてしまった・・・という人がいる
のではないのでしょうか。まずは寝る時間、起きる
時間を整えて、元気に学校生活をスタートさせま
しょう！

さて、今日9月1日は防災の日です。つい先日、
広島で非常に大きな土砂災害がありましたね。無
事に助かった方のお話、普段からどのように行
動すればよいか、よく話し合っていたという方が
いらっしやいました。この方のお話からも分かる
ように、普段の備えがいかに重要か分かります。豊玉中学校では災害に備えて、日頃から安
全指導を沢山行っています。これまでの指導を振り返り、災害時の行動をシュミレーション
してみてください。また、家庭でも災害時の避難場所や具体的な行動について、よく話し合
っておくといいですね。



まだまだ暑い日が続きます！

データから考える！熱中症予防

地球温暖化の影響で、暑さが年々厳しくなる中、どうすれば熱中症の発生を抑えられること
ができるのか、実態を示すさまざまなデータが公表されていますが、学校での熱中症につ
いても調査研究報告書が出されています。(日本スポーツ振興センター)。平成24年度の学
校管理下での熱中症発生について、まとめられたデータの一部を紹介します。



「運動部活動中」が中学・高校、いずれも70%近くを
占めている
全体としては5～9月、ほとんどの競技で7月の発生が
最も多い
発生状況報告の分析では、「走る」動作が関連するケー
スが多い

調査結果から、学校生活において「いつ・どんな状況で熱中症
に対して特に警戒が必要か」などを知るためのヒントが見えてき
ます。自分のこととして考えながら予防を心掛けたいですね。



9月9日は救急の日



突然のけがや事故の時に、正しい応急手当ができますか？正しい手当が、けがの治りを早くするのを助けてくれます。よくあるけがの手当について紹介しますので、覚えておいてください。



よく聞く、AEDってなあに？

皆さんは「AED」ってどんなものか知っていますか？AEDは、突然心臓が正常に拍動できなくなった心停止状態の心臓に対して、電気ショックを行い、心臓を正常リズムに戻すための医療機器です。AEDのお陰で命が助かった方が多くいらっしゃいます。AEDを使用することは医療行為でありながら、医師でなくても使用を認められています。豊玉中学校のAEDは職員玄関に備え付けられています。緊急時、AEDが必要になった場合には、AEDが校内にあることを思い出してください。



学校のここにあります

職員玄関

いざというとき思い出して！



治療は済みましたか？

健康診断で治療勧告書を受け取った人で、夏休み中に治療が完了した人は、医師に治療完了の旨を記入してもらい、学校に提出してください。よろしくお願いいたします。