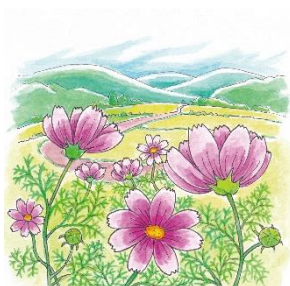


# ほけんだより 9月

令和8年9月1日  
練馬区立北町中学校  
校長 岩本 眞由美  
養護教諭

2学期が始まりました。長期の休みにしかできないことができましたか。

さて、夏休み明け、学校に行きたくないあるいは行きづらいという人がいるかもしれません。行きたくない行きづらいときは、周りの人に話してみましょう。



学校では、担任の先生、学年の先生、部活の先生、スクールカウンセラーなどみなさんが話してくれるのを待っています。また、外部でも話を聞いてくれるところがあります。下記のアドレスまたは右記 QRコードからアクセスして下さい。



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)



9月9日は「きゅう（9）きゅう（9）」の語呂合わせから制定された「救急の日」です。この機会に具合の悪い人、倒れている人に出会った時にどうするかについて考えてみましょう。

AEDを知っていますか。AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんして血液を送り出すポンプ機能を失った状態（心室細動など）になった際、電気ショックを与えて正常なリズムに戻すための医療機器です。AEDを使用した心肺蘇生による1ヶ月後の生存率は約40%～

50%と、使用しなかった場合に比べて数倍～約7倍高く、命を救ううえで極めて効果的です。校内のAEDの場所は、1年生の昇降口の付近にあります。一度実際にどこにあるか見ておきましょう。心停止の約7割は自宅で発生していますが、一般的にAEDが設置されているのは駅や公共施設、商業施設などが多く、住宅街や個人の家にはほとんど設置されていません。自宅から一番近いAEDがどこに設置されているか。そして、使用できる時間帯を確認しておきましょう。その知識が、家族や近所の人を救うことがあります。



## 9月保健目標:生活リズムをととのえよう



今年度、3年生に実施した全国学力学習状況調査の質問の中に、生活習慣に関する項目から抜粋しました。

Q 朝食を毎日食べていますか。

|     | 食べている | どちらかといえば食べている | あまり食べていない | 全く食べていない |
|-----|-------|---------------|-----------|----------|
| 北町中 | 82.7% | 11.5%         | 3.8%      | 1.9%     |
| 東京都 | 78.0% | 12.0%         | 6.6%      | 3.1%     |
| 全国  | 78.4% | 12.5%         | 6.1%      | 2.8%     |

Q 毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか。

|     | 寝ている  | どちらかといえば寝ている | あまり寝ていない | 全く寝ていない |
|-----|-------|--------------|----------|---------|
| 北町中 | 32.7% | 48.1%        | 17.3%    | 1.9%    |
| 東京都 | 33.8% | 45.3%        | 17.0%    | 3.6%    |
| 全国  | 34.9% | 45.6%        | 16.4%    | 2.9%    |

朝食を毎日『食べている』『どちらかといえば食べている』の生徒の合計は、北町中では94%を超えています。朝食は一日の活動を始めるための大切なエネルギー源です。ぜひこのまま朝食を食べる人も割合が100%近くまで増えてほしいと思います。ただ、体調不良で来室する生徒の話を聞くと、朝食は食べていてもパンとお茶のみ、ヨーグルトだけということもあります。朝食をとることに加えて、その内容も栄養バランスのとれた食事になるよう心がけましょう。

毎日、同じくらいの時刻に『寝ている』『どちらかといえば寝ている』生徒の合計は、北町中では80%を超えています。同じ時刻に寝るメリットは、自律神経が安定し気持ちの波が落ち着く、寝付きやすくなる、血圧が安定する、代謝が向上する、疲労回復し集中力が上がるといわれています。疲れてたくさん寝たい日には、少し寝る時間を前倒しにしていつもより少し遅く起きると、睡眠サイクルが大きく崩れず体への負担も少なく済むようです。