

保健だより ~9月号~

令和7年9月2日
練馬区立練馬東中学校
保健室

2学期がスタートしました。今年の夏休みは例年以上に酷暑が続いていましたが、生徒の皆さんは体調を崩さずに過ごせましたか？この後も暑い日が続き、秋の訪れはまだ先ようです。引き続き、熱中症に気を付けましょう。また、集中的に雨が降ったり、急に台風が発生したり、災害への備えを考える夏でした。自分の命を守る防災力を身に付けてほしいと思います。



スポーツの秋、読書の秋など勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を過ごしてください。

防災力チェック!

Q1 台風が近づいていても雨が降っていなければ、川の近くは危なくない。 	Q2 台風が近づいていたら、外出前に天気をチェックしたほうがいい。 	Q3 台風で雨が強いとき、傘をさせば安心。 	Q4 台風でいつもの道に水がたまっていても、ちょっとなら入っていい。 	Q5 浸水してきて避難するときは、長づつをはいていく。 	Q6 台風が過ぎ去った後でも、川や海に近づかないほうがいい。
こたえ ○ 台風は進む方向や雨の量が予想できるよ。テレビや天気アプリでチェック! 	こたえ × たまった水の下に穴があったり、マンホールのふたがはずれたりしているかも。 	こたえ × 上流で雨が降っていると、水がいきなり増えることがあるよ! 	こたえ ○ 川は流木なども流れてきて危険。海も風や波がまだ強いことが多くて危ないよ。 	こたえ × 傘が風であおられてとても危ないよ。レインコートのほうが安全。 	こたえ × 長づつの中に水が入ると歩きにくくなるよ。歩きやすいくつで避難しよう。

学校のAEDは
ここにあります



学校内の設置場所だけでなく、自宅の近所や通学路ではどこにAEDがあるのかを知っておくと、いざというときに役立ちますよ!

練馬東中のAEDです。どこにあるか確認しておこう

重要!

AEDの 使い方



臓が止まった人に何もし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、命を
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）



もしも救急車を呼ぶことになったら…

学校にいる場合は、養護教諭や担任の先生など大人を呼びましょう。外出先や家など、大人がいない場合や、今後、あなたが救急車を呼ぶときに備えて、救急車を呼ぶときの流れを知っておきましょう。

① 119番に電話をかける

（普通の電話でも、スマートフォンでもOK）

② 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」

③ 「救急です」

④ 「住所はどこですか？」

⑤ 「●●市●●町●●番地です

（分からないときは、
大きな建物や交差点など目印を伝える）」



⑥ 「どうしましたか？」

⑦ 「公園で倒れている人がいます。 意識はあります」

⑧ 「おいくつぐらいの方ですか？」

⑨ 「60代ぐらいだと思います」

⑩ 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」

⑪ 「私は、●●●●です。 スマートフォンの番号は ▲▲▲-▲▲▲▲-▲▲▲▲です」