

ほけんだより 9月

令和6年8月29日(木)
朝霞市立朝霞第三中学校
保健室
NO.6

あっという間に2学期がスタートしました。夏休みは充実した生活を送ることができましたか？生活リズムが夏休みモードのままだと、体調を崩しやすくなります。学校生活のペースに戻せるように意識していきましょう。また、2学期は修学旅行や校外学習、合唱コンクールなどの行事がたくさんあります。心も体も健康で充実した学校生活を過ごせるよう、まずは体調面から整えていきましょう。



♪9月の保健行事♪

日にち	項目	時間	対象者	場所	持ち物・注意事項
8/30(金)	発育測定 (身長・体重)	1時間目	特支・1年生	1F 保健室 1F 教育相談室	・体育着持参 ・女子は髪型に注意
		2時間目	2年生		
		3時間目	3年生		
9/2(月)	脊柱側弯症検診	9:00~ 12:20頃	2年生 昨年度欠席者	2F 第一理科室	・体育着、ジャージ ハーフパンツ持参
9/30(月)	脊柱側弯症検診 (予備日)	14:00~ 15:00	欠席者	朝霞市民会館 ゆめばれす	・体育着(ジャージ) ・保護者同伴となります

AEDを知っていますか？使えますか？



◎AEDとは？

自動体外式除細動器のことで、心室細動と呼ばれる不整脈(心臓のけいれん)によってポンプとして動かなくなってしまった心臓に電気ショックを与えることにより、元の収縮を取り戻させるための機器です。

◎どのように使うの？

電源を入れると音声の指示が始まります。それに従い電極パッドを貼ります。AEDが自動的に心電図を解析します。電気ショックが必要な場合は、「電気ショックボタンを押してください」と音声が出るので、周囲の安全を確認してからボタンを押します。※AEDと心肺蘇生法はセットです！AEDが到着する前から意識と呼吸のない傷病者には、胸骨圧迫(+人工呼吸)を行ってください！



◎どこにあるの？

駅やデパート、公共施設などにあります。三中では、**職員玄関**と**体育館入口**に計2台あります。

毎年AEDによって多くの人の命が救われています。命を救うためにはAEDの使用だけでなく、胸骨圧迫(+人工呼吸)などの心肺蘇生法を行うことが大切です。いざという時に、大事な人の命を救えるようAEDや心肺蘇生法について考えてみましょう。

夏休みは健康に過ごすことができましたか？

★定期健康診断の結果で“治療勧告書”をもらった人★

医療機関を受診しましたか？受診が済んだ人は、医療機関で記入してもらった“治療勧告書”を担任または保健室まで提出してください。受診がまだの人は、早めに受診しましょう。

永久歯のおし歯の未処置者は、9月末頃より歯科個別指導を実施します。

★部活動等でけがをして受診した人★

部活動等、学校の管理下の活動でけがをして医療機関を受診した場合、「日本スポーツ振興センター」の災害共済給付制度を利用できます。対象の人で、まだ申請をしていない人は、部活動顧問、担任または保健室までお知らせください。

お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

夏休み中に医療機関を受診し治療した場合は、**結果（治療勧告書）を学校までご提出ください。**

結果を提出していただかないと、学校では治療をしたのか、未受診のままなのか把握することができません。お手元に治療勧告書をお持ちの場合は、**早めにご提出くださいますようお願いいたします。**

防災の日

もし、〇〇で
地震が起きたら？

学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に掛けて守ります。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。

