

ほけんだより 9月

令和 8 年 9 月 1 日
三鷹市立第二中学校
校長 木下 英典
養護教諭 橋口 真由

みなさん夏休みはどうでしたか？長い休みが続くと、ついつい夜更かしをしてしまい生活リズムが崩れやすくなります。生活リズムが崩れると体だけではなく、心の調子も崩しやすいです。なんとなく気持ちが沈んでしまうな、という人はまずは生活リズムから見直してみましょう！



9月9日は 救急の日



「9(きゅう)月 9(きゅう)日」の語呂合わせから 1982 年に国によって定められました。救急隊の仕事や、けがや病気に対する手当の知識を深めることを目的としています。



あなたにもできる 救命処置

事 故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）※1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3～4分で死にいたります※2。救急車を待っている手遅れになることがあるのです。



※1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
※2：厚生労働省HP「CPR/心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます※3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています※3。



胸骨圧迫の方法



胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100～120回/分の速さで力強く！

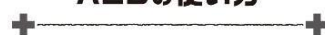
ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」！



普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

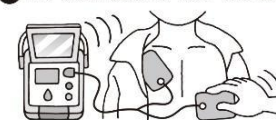


AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

※3：日本AED財団HP



2 中の AED はどこにあるでしょう？

2 階、校長室前(職員玄関)に 1 台あります。

みなさんに「AED を持ってきて」と頼む機会があるかもしれません。AED の場所を覚えておいてください！



いつ起こるかわからない災害に備えましょう

1923 年 9 月 1 日は関東大震災が発生し、死者・行方不明者数は 10 万人を超えました。夏にも熊本地震、千葉豪雨などの自然災害がありました。自分の身近にもいつか起こる災害、「自分だけは大丈夫だろう」「生き延びるだろう」と思ったことはありませんか？これは「正常性バイアス」というものが働いています。正常性バイアスとは、異常なことが起こった時に「たいしたことじゃない」と落ち着こうとする心の安定機能のようなものです。日常生活では、不安や心配を減らす役割がありますが、緊急事態では逃げ遅れなど危険に巻き込まれる原因にもなります。

～日ごろから一人ひとりが準備をし、この機会にうちの人と確認をしておきましょう～



災害時は、家族が離れ離れになってしまうかも。うちの人と会えるようにこれを決めておこう。

▶ 集合場所は？

家の近くなら

例 ○○公園の鉄棒前

一番近い避難所なら

例 △△小学校の正門前

▶ 集合時間は？

例 毎日9時、12時、15時の3回

▶ 待つ時間は？

例 毎回15分待つ



インフルエンザの予防について



インフルエンザは例年 12 月～3 月に流行のピークを迎えますが、早い年は秋から流行し始めます。近隣小学校では、すでに学級閉鎖も出ています。毎年、合唱の練習が始まると感染症が流行り始める傾向があります。こまめに水分補給をして、手洗い・うがい・換気の基本的な感染症対策を行いましょう！

★感染症流行時に以下の症状がある

場合は無理に登校せず様子を見ましょう★

□発熱(体温 37.5℃以上、または風邪症状がありいつもより体温が高いときなど)

□頭痛・関節痛・強い体のだるさなど

□授業に集中できないくらいの

のどの痛み・咳・鼻水など

インフルエンザは「発症後 5 日かつ解熱後 2 日」を経過するまで出席停止になります。

●予防の基本●

○こまめな手洗い・うがい

○マスクの着用(咳エチケット)

○十分な睡眠、栄養の良い食事

○人ごみを避ける、換気をする



自分の体調を大切に、周りの人への思いやりも忘れずに！秋・冬も元気に過ごしましょう ✨

心配なことが合ったら早めに相談に来てください😊