ほけんだより９月

令和７年９月２日
目黒区立目黒西中学校
養護教諭　三浦　志帆

長いようで短かった夏休みが終わりました。今年の夏休みはどうでしたか？たくさんの思い出を作ることができましたか？気持ちや生活リズムを学校モードに切り替えて、また夏休み明けからも頑張りましょう。そして、まだまだ暑い日が続きますので、熱中症に注意してください。

目の前で人が倒れたら、どうしますか？

家族や友人が倒れてしまったら、何ができるでしょうか？救急車を要請する、AED を持ってくる、助けを呼ぶなど…事故や急病はいつ、どこで起こるか分かりません。最近は地震や大雨などの自然災害も非常に多くなってきています。いざというときに自分から行動して、大切な人の命を守れるように日頃から確認しましょう。

１１９番通報してから救急車が到着するまでの時間は、およそ８分といわれています。心臓や呼吸が止まってしまった人に対して、１分１秒でも早く救命処置を行うことにより、救命率が高くなります。色々な場所に設置されている AED も、人によって使わなければ意味がありません。目黒西中の AED はどこにあるか、知っていますか？

AED とは？？

AED とは自動体外式除細動器のことを言います。
A：Automated（自動化された）
E：External（体外式の）
D：Defibrillator（除細動器）です。
心停止には、電気ショックの適応となる「心室細動」と呼ばれる心臓が細かく震えることによって血液を送り出せなくなる不整脈によるものと、電気ショックが適応でないものとがあります。AED が心臓の状態を判断して、電気ショックが必要かどうかを教えてくれます。電気ショックをすることで、心室細動を止めて正しい心臓のリズムに戻します。AED の使用は、心肺蘇生法を行っていることが前提になります。

目黒西中の AED は１階中央玄関に設置しています。開けると大きな警報音が鳴りますが、慌てないで！AED を使用すると同時に１１９番通報もしましょう。

★１１９番通報の仕方★

①１１９番にかけ、「火事ですか？救急ですか？」と聞かれるので、「救急」と答える。
②どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える。
③自分の名前、現在地（目印の建物）、電話番号を正確に伝える。
④救急車が到着するまでにやるべきことの指示を受ける。
⑤救急車が到着したら、救急隊に（どんな容体か、それまでの手当、持病があれば持病など）を詳しく伝える。

備えや確認は普段から

９月１日は「防災の日」です。１９２３年９月１日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験を踏まえ、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。もしもの時に必要なものを用意したり、家族と防災グッズの中身や避難場所を確認したりしていますか？災害時は正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができるよう、普段から話し合っておくことも非常に大切です。

□ 自宅近くの避難場所は？

地域で決められている避難場所まで、家族みんなで歩いてみましょう。家族で一緒にいるときに被災するとは限りません。どこで集合するか決めておきましょう。

□ 非常時の連絡方法は？

災害用伝言ダイヤル「１７１」が利用できます。固定電話や携帯電話から録音でき、その録音も聞くことができます。

□ 非常用持ち出し袋、備蓄は？

非常用持ち出し袋の中身や、食料品の備蓄は十分か確認しましょう。

「学校へ行きたくないな…」と思うあなたへ

夏休み明け「学校へ行きたくないな」という気持ちは、誰でも一度は思ったことがあると思います。学校へ行かないといけないと分かっていても行きたくない。学校で嫌な思いをしている。何となく家にいたい。自分でもよく分からない。人によって理由は様々でしょう。そんな時は、まずは、家族や先生、スクールカウンセラーなどの周囲の信頼できる大人に相談してみましょう。

【９月スクールカウンセラーの勤務日】
永田 SC（月曜日）：１日、８日、２２日、２９日
似田 SC（木曜日）：４日、１１日、２５日
井上 SC（金曜日）：５日、１２日、２６日
カウンセリングを希望する場合は、事前に担任または養護教諭まで御連絡ください。

夏休み中に部活動などの学校管理下において、ケガをして病院や整骨院へ通った場合も「日本スポーツ振興センター」の手続きをすることで後日、医療費等が支給されます。手続きに必要な書類をお渡ししますので、希望される場合は保健室へ御連絡ください。