

ほけんだより 9月

令和7年9月22日

東海中学校保健室

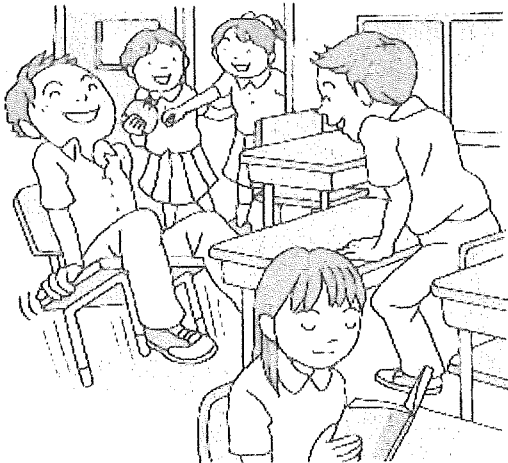
No.19

危険予知トレーニングにチャレンジ！ どこが危険？？

通常の生活での事故やケガは、本人が危険がことを行ったり、ルールを守らなかったり、あるいは環境が安全に整えられていないなどの、いわゆる「不注意」が原因の90%を占めると言われています。みなさんも、自分の行動や周りの状況から危険を見つけるためのトレーニングをしてみましょう。

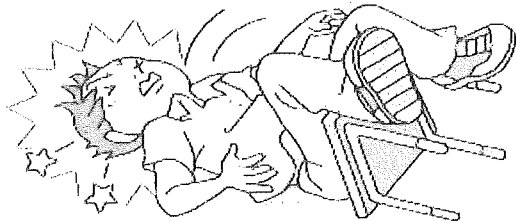
A 教室編

_____ が _____ ので
_____ かもしれない。



回答例

男子生徒が椅子をガタガタさせているので
転倒するかもしれない。

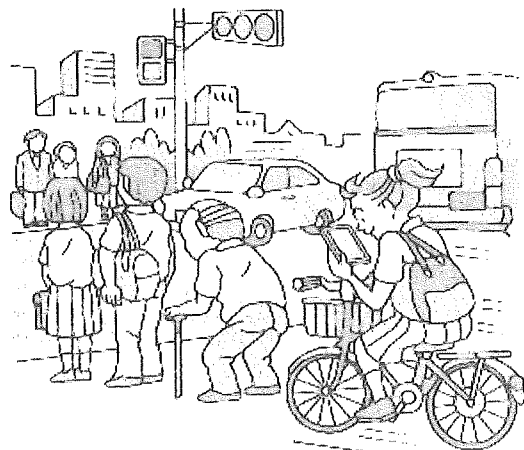


！ 原因は不注意な行動です。

本人は大丈夫だと思っているかもしれませんが、思わぬタイミングでバランスを崩し、頭を打ったり周りの人を巻き込んでケガをさせてしまうこともあるかもしれません。

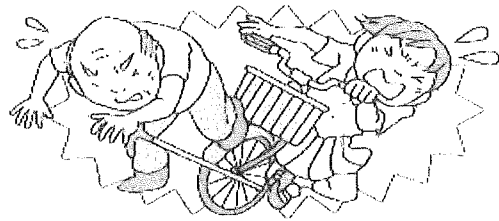
B 自転車編

_____ が _____ ので
_____ かもしれない。



回答例

自転車に乗っている人がスマホを見ている
ので歩行者にぶつかるかもしれない。



！ 原因はルール違反です。

自転車の運転中にスマホを見てはいけません。スマホを見ている間は視界が想像以上に狭くなり、歩行者に気づくのが遅れます。取り返しのつかない事故につながる可能性も。

他にも危険が隠れているかも。想像することがトレーニングになります。

秋の交通安全週間（9月21日～9月30日）

日暮れが早くなる9月から、薄暗い夕方の時間帯の交通事故が増えます。特に17時から19時の交通事故件数が多いです。夕暮れ時といわれる時間帯です。ちょうどみなさんの下校や、習い事に出かける時間と重なるのではないのでしょうか？車に自分の存在を知らせるためにも、自転車やかばんなどに反射材をつけましょう。そして、自転車に乗るときは必ずヘルメットをかぶりましょう。



自転車も車両です。自転車が加害となり、命に関わる事故が多く起きています。2026年の4月から、16歳以上の者による自転車の交通違反に、違反切符（反則金）が科されるようになります。特にスマホを使用しながらの運転は危険が大きいため、他の違反は「注意→改善しない場合は違反切符」となる流れが「違反している場合はすぐに違反切符」の流れとなるそうです。

中学生も自転車を使用することが多いです。中学生は違反切符の対象外ですが、同じようにルールを守る必要があります。



主な自転車の交通違反 反則金の額(案)

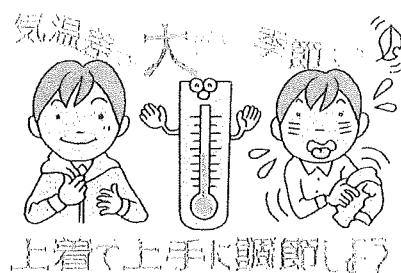
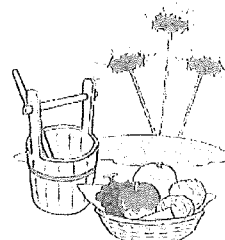
 「ながら運転」 1万2,000円	 遮断路切立ち入り 7,000円	 信号無視 6,000円
 逆走・歩道を通行 6,000円	 一時不停止 5,000円	

朝晩の温度差に注意

明日9月23日（火）は「秋分の日」です。太陽が出ている昼の長さと同じと沈んでいる夜の長さが同じとなります。この後からは、どんどん日が短くなっていきます。

「秋分の日」と「春分の日」と、その前後3日、計7日間を「彼岸」と呼びます。この時期は、太陽が真東から上がって、真西に沈みます。昔の人は真西の方角に「あの世」があると信じていました。ですから、真西に太陽が沈む春分の日や秋分の日前後は、この世とあの世が最も近くなる時だと考え、ご先祖様をお参りする風習が生まれたのです。

昔から「暑さ寒さも彼岸まで」と言われています。お彼岸を過ぎた今週あたりからどんどん秋の風が吹くようになり、朝晩肌寒い日が増えます。昼と温度差が大きい時期です。体調管理が難しい時期でもあるので、着る物で上手に調節してくださいね。



新人戦、練習の成果を発揮してきてください！！

こまめな水分補給で熱中症予防をしましょう。ケガ予防と実力発揮のために、ウォーミングアップとストレッチをしっかりと行うようにしてください。

ケガや体調不良なく、練習の成果を発揮できることを期待しています。東海中学校から応援の気持ちを送りますね！



ほけんだより 9月

令和7年9月16日

東海中学校保健室

No.18

秋は気持ちの切りかえの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。



夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

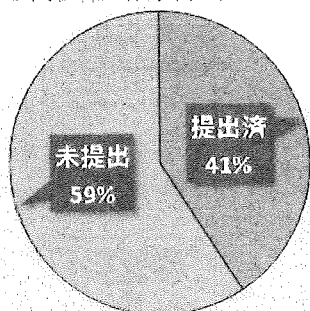
例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



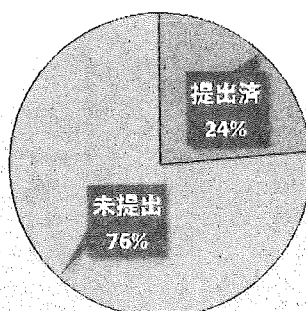
受診報告書 提出率

9月8日現在の受診報告書提出率です。健康診断の結果受診のお勧めをもらった人は早めに受診しましょう。

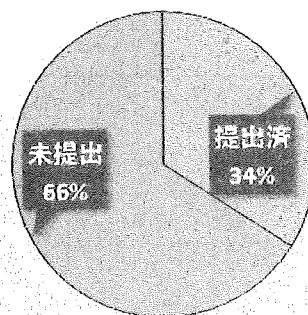
内科受診報告書提出率



歯科治療報告提出率



視力受診報告書提出率



お待ちしております



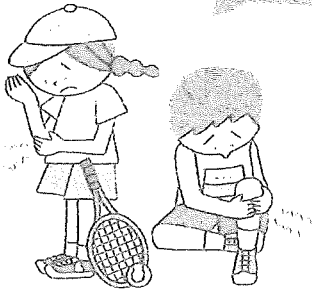
健康診断からの…
受診報告書

まちがいさがし

右と左の絵には7つの違いがあります。答えは保健室前に貼っておきますね。

スポーツ障害

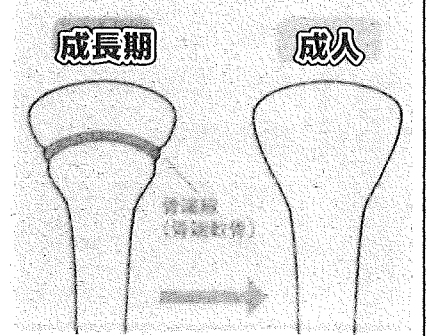
使いすぎ症候群に気をつけよう



新人戦前で部活動に力が入っていますね。適度なスポーツは健康に良いものですが、やり方や量によっては逆にケガにつながることもあります。運動が原因でおきる障害を「スポーツ障害」といいます。スポーツ障害で多いのが「使いすぎ症候群」です。特に成長期の骨は成人と違っていてスポーツ障害が起きやすいです。

●成長期に起こりやすいスポーツ障害

成長期は骨のはしの部分に軟骨があります。その部分で骨が伸びるのですが、この軟骨の部分が弱いのです。また、骨が伸びていて、筋肉の成長が追いつかないと、筋肉が常に骨を引っ張る状態となり、スポーツ障害が起こりやすいのです。



●野球肘・テニス肘

野球・テニス・卓球など投げたり、ラケットを振ったりする運動で起こる

症状 肘の痛み

●オスグッド

サッカー・バスケット・バレーボールなど激しく走ったりジャンプしたりする運動で起こりやすい

症状 ひざの下の部分の痛みや腫れ

●野球肩

野球・バレーボール・テニスなど肩を振り下ろす運動で起こりやすい

症状 肩の痛み

●腰椎分離症

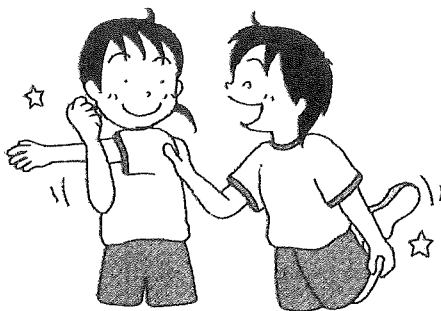
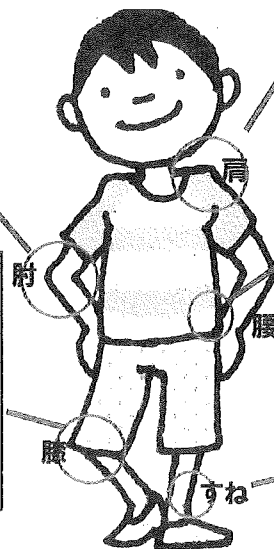
バレーボール・野球・水泳・柔道など体をひねる運動で起こりやすい。

症状 腰の痛み

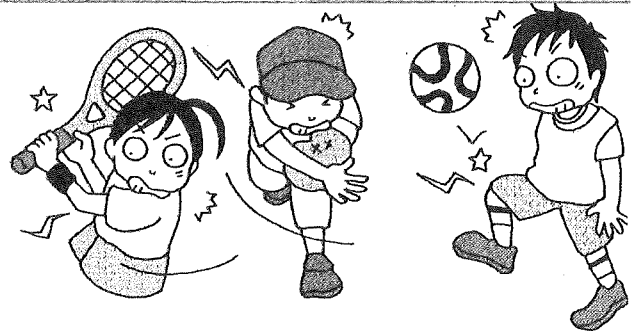
●シンスプリント

陸上競技など走り込みで起こる。

症状 すねの痛み



運動前後のストレッチ！
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



「使い過ぎ症候群」に注意！
ときには休む勇気も必要です！

痛みがあっても、「チームに迷惑がかかるから」「ここまで練習してきたのに」と、無理に運動を続けてしまうと、どんどんひどくなってしまったり、一生痛みが続いてしまったりすることもあります。勇気をもって休むことも必要です。

ほけんだより 9月

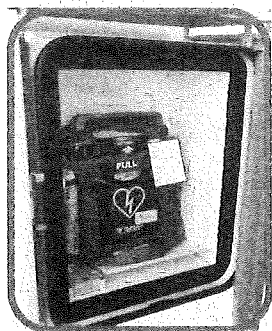
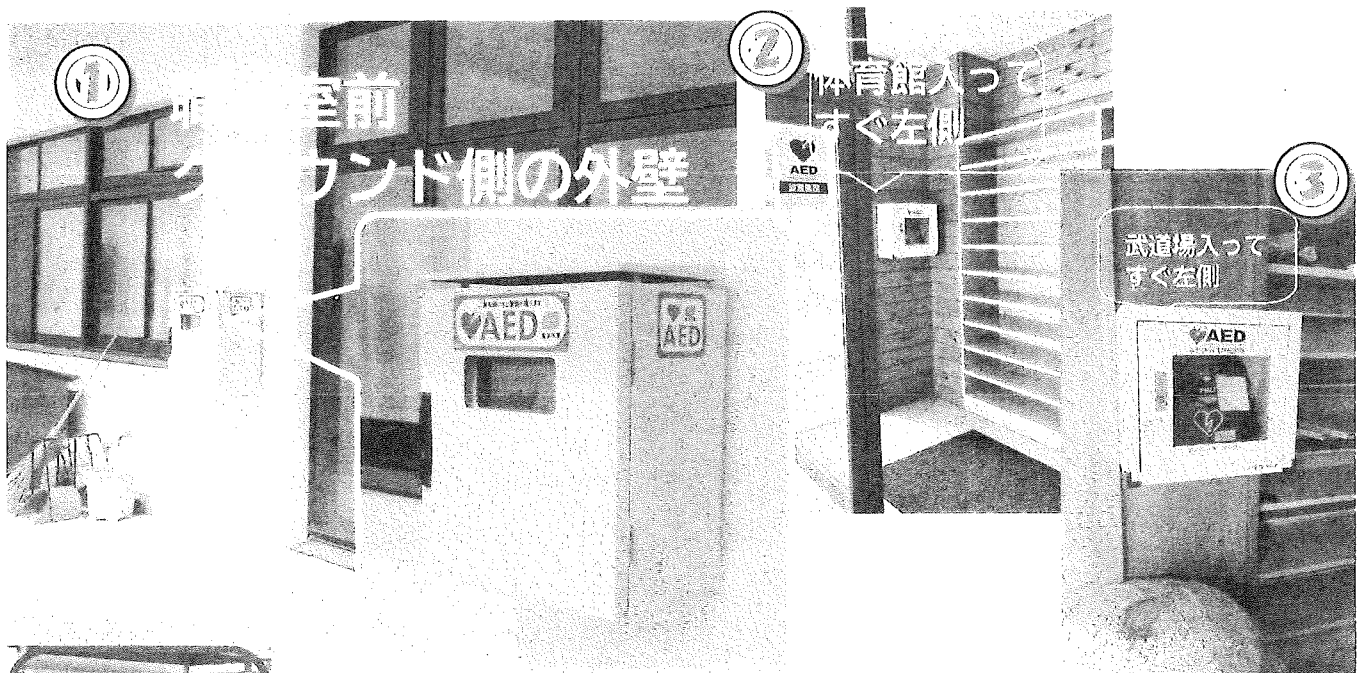
令和7年9月 8日
東海中学校保健室
No.17

9月9日は救急の日

東海中にはAEDが3台あります！

東海中学校にはAEDが設置してあります。設置場所は「①職員室のグラウンド側の外壁面」「②体育館の中、入り口近く」「③武道場の中、入り口近く」です

いざという時に持って来られるように、生徒のみなさんも場所を確認しておきましょう！



扉を開けるとこんな感じです。扉を開けると大きな音でブザーが鳴ります。必要な時は、ブザーが鳴っていても気にせずに取り出しましょう！

倒れてから5分以内にAEDを使用することができれば、命が助かる確率が高くなります。プールや第2グラウンドで倒れた時には、走ってAEDを取り、すぐに戻らないと5分以上経過してしまいますね。

みなさんは救急車を
ようばい
要請したことはありま
すか？ほとんどの人は
ないと思います。しか
し、いざというときの
ために、考えてみましょう。（必要なことは聞いてくれ
ます。一番大切なのは落ち着くことです。）

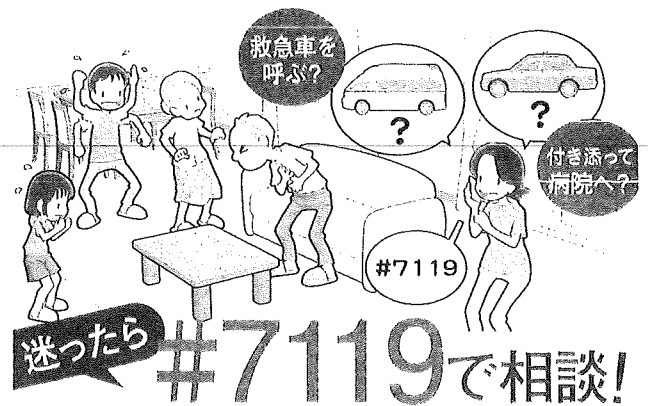


急なけがや病気の時、どうすればいいのか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。小児の場合は「#8000」になります。医者や看護師などの専門家が、病気やけがの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介してくれたりします。

例えばこんな時

「このくらいで救急車呼んでいいのかな？」

「体調が悪いけどすぐに病院に行った方がいいかな？」

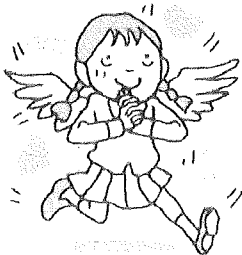


救急車の数には限りがあります。「ちょっと熱があるから救急車を呼ぼう」という緊急性の低い利用が多いと、困ってしまいます。茨城県では^{しゅうきゅうしや}重篤な救急患者の受入れなど、大病院が本来の役割を果たし、救急医療体制を維持するために、救急車で搬送された方のうち、救急車を要請するような緊急性が認められない場合は、^{せんていりやう}選定療養費という料金がかかるようになっています。救急車を要請する緊急性があるのか？と迷ったら、まず「#7119」「#8000」に電話して相談してみると良いでしょう。

推し活のススメ！？

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラのこの言葉に救われた」「今日好きなグループの出る番組があるから一日ワクワクする」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか？

この推しの力はすごいと、私は思います！！



気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくカッコ良く、自分を支える心の土台ともなりますよね。

推しはアイドルやアニメに限らず、俳優さんやアーティスト、漫画や映画、動物などでも良いと思うのです。自分の推しを見つけてみてはどうでしょうか？

9月・10月の

スクールカウンセラー相談日

北條先生 9月17日(木) 10月1日(木)

10月15日(木)

山崎先生 9月 9日(火) 10月14日(火)

佐藤先生 9月10日(水) 9月24日(水)

10月 8日(木) 10月22日(木)

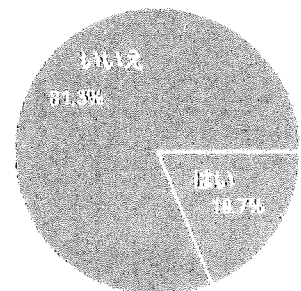
10月29日(木)

スクールカウンセラーさんの相談には予約が必要です。相談したい人は、担任・学年の先生、生徒指導の白水先生、保健室の坂井に伝えてください。

夏休みの健康調査結果

9月1日に夏休み中の健康についての調査を実施しました。夏休み中に病院へ行った人は18.7%でした。体調不良での受診はそのうち41名で、コロナウイルス感染症や百日咳、アデノウイルス感染症など出席停止の感染症になった人も多くいたようです。部活動でのけがで受診をした場合は、スポーツ振興センターの災害共済の申請をしますので、保健室の坂井まで申し出をお願いします。

夏休みの間、けがや病気で病院へ行きませんか？



ほけんだより 9月

令和7年9月 1日
東海中学校保健室
No.16

今日から学校生活が始まります。夏休み中は楽しかったですか？本日「夏休み中のけがや病気について」のアンケートを行います。夏休み中にけがや病気をした人は、そこに詳しく書いてくださいね。

夏休み中、部活で毎日のように学校に来ていた人は、きっと心配なく2学期をスタートできるでしょう。しかし、中には毎日起きる時間が遅くなっていたり、家の中でだらだらと過ごしてしまったりした人もいるかもしれませんね。学校の生活に慣れるまでは、生活リズムを意識して整えましょう。



夏休みモードから学校モードへ！

朝起きるのがつらい人・生活リズムが乱れてしまった人へ！

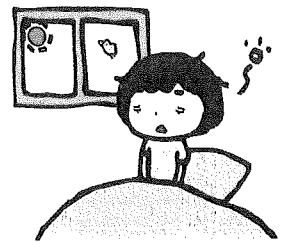
「生活リズムを整える」ことは、「朝起きる時間をそろえる」こと



「朝起きる時間をそろえる」ためには、「眠る時間をそろえる」ことが大切！

早く寝ようと思っても、なかなか夜眠れないという人もいます。研究では、大人は起きてから16時間後、子どもは14時間後に眠くなってくると言われています。

20分以上の昼寝をしたり、好きな時間に寝たりしてしまうと、起きてからいつが16時間後か体がわからず、「夜なかなか眠れない」「朝起きるのがつらい」「すっきりしない」という悪循環あくしゅんかんに入ってしまう。



生活リズム(体内時計)を整えるためには次の3つが大切。

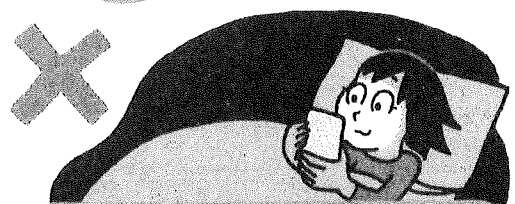
ポイント
1 朝の太陽の光を
浴びよう



ポイント
2 朝ごはんを
食べよう



ポイント
3 寝る前のスマホや
パソコン、ゲーム、
テレビなどを避けよう



夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

受診報告書忘れずに

健康診断の結果から受診が必要だった人は、夏休み中に受診を済ませましたか？夏休み中に受診や治療が終わった人は、忘れずに受診報告書を担任の先生に提出してください。受診報告書は、健康診断後にもらった結果の用紙についているものでも、三者面談時にもらった一覧の下についているものでも、どちらでもかまいません。

夏休み中部活動のけがで病院へ行った場合は、保健室の坂井までお知らせください。必要な書類をお渡しします。

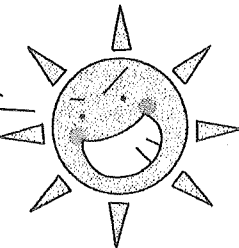
お待ちしております



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

まだまだ暑いよ



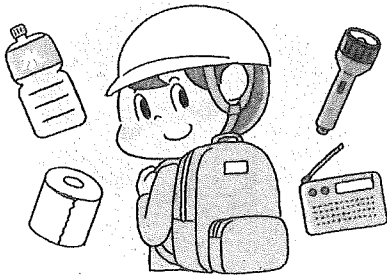
水分補給
忘れずに。

今年の夏は記録的猛暑と言われていて、とても暑い日が多いですね。

長期天気予報では、9月や10月も例年よりも気温が高めになるということです。まだまだ熱中症には注意が必要です。水分補給を忘れずにしてください。

朝ご飯を抜くと、熱中症になりやすくなります。エネルギー補給・塩分補給のために、朝ご飯を食べてから登校しましょう！

9月1日は防災の日



夏休み中に津波警報が出ましたね。東海村でも場所によっては避難指示が出た所もありました。災害はいつ起こるか分かりません。今のうちでできる「もしもの時の備え」がとても大切になります。

いつでも持ち出せる非常用のバックは準備していますか？準備してある人も、防災の日に整理をすると良いと思います。水や食品は賞味期限をチェックしたり、懐中電灯やラジオなど電池が切れていないかも要チェックです。また、いつも飲んでいいる薬がある人やコンタクトレンズの

人など、自分用の必要なものを入れたマイ持ち出し袋を準備すると良いですね！

9月生まれの仲間

9月生まれの方は、48名です。保健室前に掲示しています。

8月生まれの掲示も夏休みに見る機会が少なかったなので、今週中は保健室前に掲示しておきます。

