



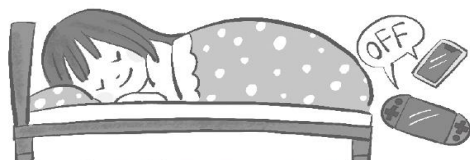
令和7年9月1日発行

西東京市立田無第四中学校保健室

みなさん充実した夏休みは過ごせたでしょうか。勉強や部活、旅行や遊びなどたくさん思い出ができたことと思います。2学期が始まり、生活リズムを整えることがとても大切になります。毎日決まった時間に起き、きちんと朝ご飯を食べてエネルギーをつけてから登校することで、学習や活動にも集中して取り組むことができます。学校生活に早く慣れるよう、意識して生活できるといいですね。

まだまだ暑い日が続きます。水分補給と休養を心がけ、体調を崩さないよう、自分の体と相談しながら元気に過ごしていきましょう。

抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる

9月は「防災」と「救急」を考える月

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。日本は地震や自然災害が多い国です。もしものときに自分や大切な人を守るためには、日ごろの備えがとても大切です。

学校では避難訓練を行っていますが、家庭でも「避難場所はどこ?」「連絡が取れないときはどうする?」など話し合ってみましょう。

**学校のAEDは
昇降口
(職員下駄箱側)
にあります**

重要!

AEDの 使い方

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)



臓が止まった人に何も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。



また、ケガや急病はいつ起こるかわかりません。もし周りの人が倒れたとき、「助けを呼ぶ」「119番通報をする」といった行動を知っているだけで、命を守る行動につながります。そのような場合、AED(自動体外式除細動器)の使用は救命率を高めます。駅や商業施設など、公共の場にも設置されています。この機会に「身近な場所にあるAED」を確認しておく心安いです。

誰でも伸ばせる！レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。

人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に

立たされます。そこから

立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを

「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



～感染症に気をつけましょう～

この夏はコロナウイルスをはじめ、発熱やせき、喉の痛みを起こす感染症が数多く報告されています。秋にかけてもインフルエンザや胃腸炎などの流行が心配されます。

感染症から自分や家族、友達を守るためには日ごろから継続した感染症対策が必要不可欠です。

【手洗い】・【換気】・【休養】

手を洗う時は石鹸を使い、指の間や手首までしっかり洗いましょう。教室や家庭では窓を開けて空気を入れ替えることも効果的です（可能であれば対角線に窓を開けましょう）。また、体調が悪い時は無理をせず、しっかり休むことが予防・回復につながります。

これから行事も多い季節です。元気に参加できるよう、毎日の生活習慣を大切にしましょう。

室内空气中化学物質測定 結果のお知らせ

令和7年6月7～8日、室内空气中化学物質（ホルムアルデヒド、トルエン、キシレン）の濃度測定を行いました。

本校では、1年E組、2年A組、3年B組、2階学習室、被服室の5教室で測定し、全ての教室において文部科学省が定めた基準を満たしていることが確認されました。

引き続き生徒が安心して学習できる環境を整えるとともに、健康管理に努めてまいります。

【参考・引用】

株式会社日本学校保健研修社 月刊『健』2025年9月号
株式会社東山書房 『健康教室』2025年9月号より

秋ナスの話

9月ごろから収穫される「秋ナス」は、身体を冷やす効果があるとされており、残暑が厳しい時季にぴったりの野菜です。夏のナスよりも水分を多く含んでいるので柔らかく、うまみや甘みが強いのが特徴です。

マーボーナス、天ぷら、煮びたし、ナスの味噌炒め…。食べ過ぎに注意しつつ（!）、さまざまなナス料理を楽しみましょう。

