保健だより ９月号

令和７年９月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は空気に含まれる水蒸気が少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で、水蒸気が少ない分空気が乾燥するので、かぜをひきやすくなる時期でもあります。夏の暑さの疲れも出る時期なので、体調管理に気をつけましょう。

９月は「防災の日」(１日)、「救急の日」(９日)、「秋の全国交通安全週間」(２１～３０日)など命や安全に関係のある記念日の多い月です。この機会に命の大切さや身の回りの安全について考えてみましょう。



重要！ AEDの使い方

心臓が止まった人に何もし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。

❶ 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）





❷ 電極パッドを胸に貼る

❸ 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）

❹ 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



❺ 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）

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月の保健目標　　運動時の事故を防止しよう

心にも応急手当をしよう



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン	こころのほっとチャット	生きづらびっと
0120-99-7777		



「いつか」のために、今できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



――「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？――

脳脊髄液減少症（のうせきずいえきげんしょうしょう）ってどんな病気？

【原因は？】

頭、背中、尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることにより、脳脊髄を覆っている硬膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れ出し、減少することにより、様々な症状が起こります。また、外傷に関係なく発症することもあります。低髄液圧症候群とも呼ばれています。

交通事故 追突事故、接触事故、自転車転倒 など　　**スポーツ外傷** ボールが頭に当たった、鉄棒から落ちた など

特発性 原因不明

【症状は？】

・頭、首、背中、腰の痛み　　・めまい、体のだるさ、吐き気、耳鳴り

・集中力や思考力の低下、不眠　　・原因不明

※ 起き上がると症状が悪化したり、天候の変化を受けやすいといわれています。



脳脊髄液減少症の疾病や、県内の専門医療機関の情報を、栃木県ホームページで公表しています。詳しく知りたい方は、「栃木県　脳脊髄液減少症」で検索してみてください。