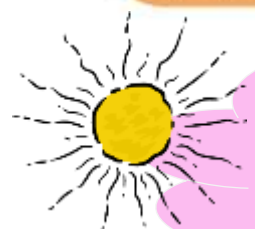


ほけんだより9月



2学期が始まります！

夏休み中は規則正しい生活が送れましたか？今年は季節の進行が遅く、9月・10月も平均気温は全国的に高くなると予想されています。生活習慣が乱れてしまった人は、体調を崩さないよう、これから戻していきましょう。



「頑張りすぎ」に気を付けて！

勉強やスポーツに夢中になって、時間を忘れてしまうほど頑張っていないですか？頑張ることは素晴らしいことですが、頑張りすぎは心身の健康によくありません。活動時に優位になる交感神経が強く働き過ぎて、リラックス時に優位になる副交感神経とのバランスが悪くなるからです。夜はぬるめのお風呂に入る、疲れたときは早めに休むなど、リラックスする時間を大切にしましょう。



もうすぐ体育祭！ けがを予防しよう

運動前後のストレッチ！
けがを防ぐには、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！

睡眠・食事はしっかりと！
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、
思わぬ事故の原因に！



保護者の方へ

日本スポーツ振興センター共済掛金の納期限は令和7年9月30日(火)です。

学校の管理下において生徒が災害に遭った場合、その治療費や見舞金の給付を受ける「スポーツ振興センター災害共済給付制度」に加入している方は、掛金（年額1,615円）の納期限が令和7年9月30日（火）となっています。

口座振替の手続きがお済みの方は、令和7年9月30日（火）に指定口座から引き落とされます。毎年度残高不足で引落しができないケースが多々ありますので、指定口座の残高を確認し、引落しができるようにしていただきますようお願いいたします。

口座振替の手続きが済んでいない方は、令和7年9月19日以降に教育委員会から納付書が郵送されますので、令和7年9月30日（火）までに金融機関窓口で払込みをしてください。



救急車を 要請する時は

誰かが突然倒れた時、「救急車を呼んで！」と言われたら、スムーズに呼べますか？いざという時、落ち着いて応答できるように手順や聞かれることを知っておきましょう！

①まずは落ち着いて、「119」に電話する



必要なことは電話口で聞いてくれます。落ち着いてゆっくりと話すことを意識しましょう。

②救急であることを伝える



火事ですか？
救急ですか？

救急です

③救急車に来てほしい住所を伝える

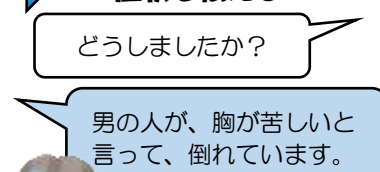


住所はどこですか？

〇市〇丁目
〇番です

スマホの地図アプリで現在地を長押しすると、座標や近くの建物名を調べられます。

④具合が悪い方の症状を伝える



どうしましたか？

男の人が、胸が苦しいと言って、倒れています。

誰が、どのようにして、
どうなったかを伝え
ます。わかる範囲で意識や
呼吸の有無も伝えます。

⑤具合が悪い方の年齢を伝える

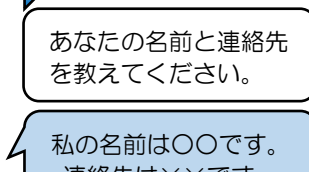


おいくつの方ですか？

60代の方です。

不明な時は大体の年齢を伝えるのも大丈夫です。

⑥自分の名前と連絡先を伝える



あなたの名前と連絡先を教えてください。

私の名前は〇〇です。
連絡先は××です。

救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる可能性があります。

AEDが 必要な時は

外で急に「AEDを持ってきて！」と言われた時、どうやってAEDを探しますか？上手な見つけ方を知っておきましょう。



AEDを
持ってきて
ください！

意識がない場合、すぐに119番通報とAEDの手配を行います。呼吸がなければ、心肺蘇生法を開始しAEDを使用します。

「日本全国AEDマップ」とスマホで検索
地図上や施設名から近隣のAEDのある場所を探
することができます。

人が集まる場所を探す
市役所、公民館、大きな駅、
大型商業施設などにはよ
く設置されています。

ちなみに
沼田高校のAEDは…

- ①図書室横ピロティ
 - ②女子寮玄関
- (2台あります)

