



# ニコニコエブリディ 9

2学期が始まりました。夏休みは楽しかったですか？

9月には祝日の「秋分の日」があります。今年の秋分の日は9月23日です。この日は昼と夜の長さがほぼ同じと言われ、少しずつ夜のほうが長くなっていきます。夏から秋へと移り変わるころでもあります。昼間はまだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症にならないように気を付けてください。水分補給はしっかりと！

## 今月のTopics

### けがをして「冷やす」ときに 気をつけること

#### ①保冷剤

肌に直接触れないようにタオルなどでまく



#### ②氷のう

冷凍庫から出したばかりの水は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷と一緒に水も入れて使う



#### ③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



#### ④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶらないようにする。



### 友だち関係について

周りの人と仲良くしていますか？大人でも「空気を読むのが苦手」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、周りの人と意見がぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。

そんな時に思い出してほしいのが「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でつきあう必要はありません。「挨拶をする」「世間話をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」など、いろいろな付き合い方がありますよ。



## 今月の保健行事

### 知って得する豆知識講座「いざというとき、自分にもできること」

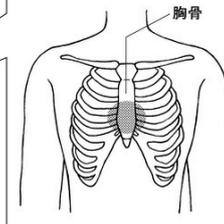
前期保健体育委員会による、知って得する豆知識講座は「いざというとき、自分にもできること」というテーマで、もし学校で友だちが倒れたら、自分たちは何をすべきか、という内容でした。

では、外出先や家で近くに大人がいなかったら…？いざというときのために、胸骨圧迫の方法やAEDの使い方も知っておくといいですね。

#### 胸骨圧迫の方法



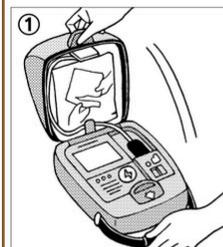
**圧迫する場所**  
胸骨の下半分



胸骨

傷病者の呼吸がなかったら、胸骨の上から心臓を繰り返し押し、人工的に血液を循環させる胸骨圧迫を行います。強く（約5cm沈むぐらい）、速く（1分間に100～120回）、絶え間なく押します。  
©少年写真新聞社2025

#### AEDの使い方



①



②



③

AEDは正常に動いていない心臓に電気ショックを与えて、正常な状態に戻す装置です。電源を入れ、音声ガイダンスに従ってパッドを貼り、「電気ショックが必要」と指示が出たら、ボタンを押します。  
©少年写真新聞社2025

## 保護者のみなさまへ

### 日本スポーツ振興センター



学校の管理下においてお子様がけがをされた場合は、日本スポーツセンターの対象となります。病院を受診される際には、スポーツ振興センターの書類の入った封筒をお渡ししておりますので、お子様を通じて養護教諭までお気軽にお申し付けください。また、継続しているお子様のけがにつきまして、月をまたぐ際に追加で書類が必要な場合も同様にお申し付けください。

※ スポーツ振興センターの災害給付は申請制です。申し出や書類のご提出が無い場合は、手続きができかねますのでご了承ください。また、申請期限は、災害発生から2年以内となっております。お手数をお掛けしますが、よろしく願いたします。