

ほけんだより



野木中学校
11月1日(水)

日が短くなってきて、近づく冬を感じますね。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節して、風邪をひかないように気を付けてくださいね。

朝夕の気温が下がってきました。



ウォーミングアップ・クールダウン念入りに。



11月8日は
いっしょの日

しっかり噛むことのメリット

消化を助けます。 食べ過ぎを防ぎます。 歯の病気を防ぎます。 表情が豊かになります。



❀ 1年生性教育講演会を行いました ❀

10月10日(火)に、1年生を対象に性に関する講演会が行われました。獨協医科大学病院 助産師の野澤 美陽 様から、思春期の身体の変化と心についてご講話いただきました。



【感想】
命の大切さを感じることができました。どんな人であっても差別しないことを意識していきたいです。

性の考え方は人それぞれで、個人差があることを学びました。身体や心の変化で困っている友達がいいたら、大丈夫だと声をかけてあげたいです。

2年生 はじめの一步プロジェクト

10月25日(水)に、2年生を対象に心肺蘇生についての講習が行われました。小山市消防署野木分署の講師の方から、心肺蘇生やAEDについて学びました。

「強く・早く・絶え間なく」
がポイントです。



周囲の大人に助けを求めましょう



11月9日は119番の日

119番の通報後に救急車が到着するまでの時間は、平均的に8分と言われています。突然、心肺停止を起こした人の救命率は、1分後に『AED』を使用すれば90%。それから1分遅れるごとに7~10%ずつ低下していきます。即行動するのは不安で難しいことですが、誰かの命を救うかもしれません。もしものために、応急処置について学びましょう。



AED (自動体外式除細動器)

→心臓の動きを正常に戻す働きがあります

皆さんは AED の働きを知っていますか？AED とは、心臓の動きが正常ではない時に心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを正常に戻すための機器です。また、自動で心臓のリズムを調べて、除細動が必要かどうかを音声メッセージで指示してくれます。皆さんも簡単に操作できるものです。

部活中やその他活動中に人が倒れて意識がないときは、周囲の大人を呼んでください。そして、必要に応じて救急車を待つまでの間に AED を使用します。



**職員室に
あります!**



○応急手当

ワンポイント

すり傷・切り傷の手当て

ひざや手を擦りむく、指先を切る…。このようなけがは日常的に起こりやすいですね。手当の仕方を覚えておきましょう。

①傷口が汚れている場

合は、水道水で洗い流します。砂や泥を落とします。



②血が出ていたら、清潔

なハンカチやガーゼなどで押さえます。



③傷口をばんそうこうや

包帯でおおいます。

