はっぴーすまいる



令和８年９月１日
上野中学校　ほけんだより　No.5

自分の夢（目標）を叶えたい！
そのためにできることはなんだろう？

生活振り返りカード

～目標・したいことを叶えるために、健康な毎日を送ろう～

R８年９月　　日記入

年　組　番　氏名

1. 2学期の健康目標を書きましょう。　ex 早起きする！　23時までに寝る！　お菓子を食べすぎない

2. ９月に入ってからの平日の生活時間を書きましょう。

記入例

17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時
帰宅	ゲーム	夕食	テレビ	勉強	風呂				睡眠				朝食	

寝る時間　22時30分頃　　起きる時間　6時30分頃

17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時	2時

寝る時間　　時　　分頃　　起きる時間

3. 日曜日の主な生活時間を書きましょう。

9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時

4. 今の生活について

・よいところや続けたいこと

・改善したほうがいいこと

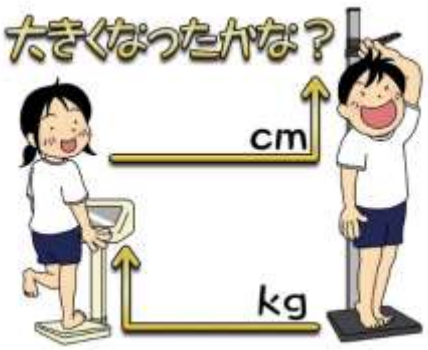
／100

前回は
「早く寝る」
「スマホは２時間以内」
「お菓子を食べすぎない」
など具体的な目標を立てることができました。
今回も具体的な目標を考えよう！

９月に入ってからの生活時間を記録します。
夏休みモードから学校モードの生活に切り替えはできましたか？　まずは起床時間と朝ごはんからですね。

改善したほうがいいことは、
「スマホやゲームの時間」「夜更かし」「勉強時間」
ほぼ、この３つでした。改善できたかな？
みんなは自分の改善すべきことが分かっています。後は、自分のしたいことや夢を叶えるために、実行するのみ！
自分のペースでやっていこう。

保健室にある身長計があなたを待っています！



この夏、久しぶりに会う人から、「大きくなったね」と言われた人も多くいたのではないでしょうか。

4月の身体測定から早6カ月。自分がどれくらい成長したか、確認をしてはどうでしょう。4月の記録が分からない人は、聞いてくださいね。ただ、病人がいる時は遠慮してくださいね。そして、大声で騒がないことはもちもん、授業の開始時間には絶対に遅れないというルールは守ってください。

成長期は人それぞれです。今じゃない人もいます。身長にこだわりすぎませんように。



夏休み中、先生たちは「傷病者対応訓練」を行いました。教室や体育館で誰かが倒れたら、どうやってその子の命を助けるか、真剣に考えながらシミュレーションしました。すぐ、隣のクラスの先生を呼ぶ、AED をどこから持ってきてどうやって使うか、救急車を誰がどのようにして呼ぶかなど、実際に動いてみた後、もっと迅速で安全な方法はなかったか等、消防署の方にアドバイスをもらいながら話し合いました。

救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3～4分で死にいたります*2。救急車を待っていては手遅れになることがあるのです。



*1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
*2：厚生労働省HP「CPR／心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます*3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています*3。



119番通報すると同時に行うことは、他に助けてくれる人を呼ぶことです。

上野中には AED が 2 台あります。保健室前と体育館出入り口です。