ほけんだより 9月

令和7年　葺合高等学校　保健室

夏休みが明け、また皆さんの元気な顔が見られてうれしいです。一方で、今年も暑かったので夏の疲れが残っている人も多いのではないでしょうか？

無理はせずに、自分のペースで学校生活に慣れていきましょう。

9月の予定

9/3(水)	石けん液補充	保健委員(1-1/1-2)
9/5(金)	トイレットペーパー補充	美化委員(3-1/3-2/3-3)
9/16(火)	石けん液補充	保健委員(1-3/1-4)
9/22(月)	トイレットペーパー補充	美化委員(3-4/3-5/3-6)
9/24(水)	学年練習＋予行	
9/26(金)	体育大会	神戸グリーンアリーナ
9/29(月)	石けん液補充	保健委員(1-5/1-6)

「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、日ごろからの備えです。

① 避難場所の確認
② 家族会議を開く
③ 非常用持ち出し袋の用意

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）

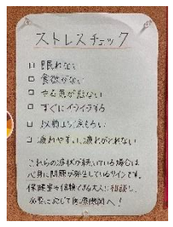
❹ 電気ショック
- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

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）

AEDや非常口の場所を覚えておこう

9月9日は「救急の日」です。AED を使用することで助かる命があります。いざというとき、勇気をもって行動できるよう覚えておきましょう。

本校の AED のある場所
① 保健室前廊下
② 国際棟一階の階段脇
確認してね！



のぞいてみよう。こころの色。

色には見えないパワーがあります。自分のこころの状態をのぞいてみませんか？

（保健室前掲示板）

どんなことが書いてあるかな？

葺合高校の体育大会は「神戸グリーンアリーナ」で開催されます。すごいですね！皆さん、大活躍できそうですね！！
練習にも力が入ることと思います。体調不良やケガには十分注意して、元気に参加してください。

もうすぐ体育祭！

知っておきたい 応急手当（おうきゅうてあて）

体育祭の時期が近づいてきました。まだまだ暑い日も多く、みなさんの健康を守るために気をつけてほしいポイントがたくさんあります。一人ひとり、予習をしてから練習や本番に挑んでほしいと思います。

熱中症の応急手当

熱中症かな？ と思ったら

主な症状
- ＊めまい　＊頭痛
- ＊失神　＊気持ち悪さ
- ＊筋肉痛　＊嘔吐
- ＊大量の汗　＊倦怠感　など

- ☐ 涼しい場所へ移動
- ☐ 衣服を緩める
- ☐ 体を冷やす
  - ▶皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
  - ▶氷のうなどで太い血管が通っている場所を冷やす
- ☐ 水分・塩分を補給する

*意識がない場合は**救急車！** 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も**医療機関へ！***

ケガの応急手当

だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

Rest 安静	患部を動かさない
Ice 冷却	タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす（冷やしすぎに注意。冷却・休憩を交互に）
Compression 圧迫	適度に圧迫する（圧迫しすぎに注意。指先の色が変わっていないかチェックしましょう）
Elevation 挙上	心臓より高い位置に上げる

腫れや痛みを軽減するための応急手当です

*症状が続く場合や程度が酷い場合は**医療機関へ！***

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

- ☐ しっかりと砂を洗い流す
  きれいに洗えれば消毒は必要ありません
- ☐ 傷口をガーゼなどで保護する

*洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは**医療機関へ！***

体育祭 練習中はここに注意！

1 飲み物は多めに用意しておきましょう

のどが渇く前にこまめに水分補給

2 必ず朝食は食べましょう

欠食すると体調不良にもつながりやすいです

3 履き慣れた靴で参加しましょう

ひもでしっかり固定できるものを。裸足になるのは×！

4 ウォームアップ・クールダウンは念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも役立ちます

5 少しでも体調が悪いときは無理せず言いましょう

無理をしたせいで体調不良・ケガにつながるケースがあります