

ほけんだより

令和7年9月1日
新潟市立白根北中学校
保健室

9月の保健目標『けがの予防を心がけ、積極的に運動しよう』

No.8

保健室

夏休みが明け、またみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。どんな夏休みを過ごしましたか？
今年の夏休みは猛暑日が多かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。そのような中、明日からはテスト、その後は体育祭練習も始まります。疲れていると注意力が低下して、けがをしやすくなったり、体調を崩しやすくなったりします。十分に睡眠をとり、バランスのよい朝ごはんを食べてから登校するなど、自分で意識して規則正しい生活を送り、体調を整えましょう。

テスト後の体育祭練習、次のことに気をつけよう！

- けがや熱中症を予防するためにも、夜11時までに寝ましょう。
- 体調不良の原因にもなるので、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べてきましょう。
- 熱中症予防のため、こまめに水分補給（スポーツドリンクやお茶など）をしましょう。
- 足りなくならないよう飲み物は自分に必要な分を持ってきましょう。
- ツメは短く切って参加しましょう。自分以外の人にケガをさせてしまう場合もあります。（足のツメも忘れずに切りましょう！）
- タオル、着替えを持ってきましょう。（汗だけでなく、雨天でぬれることも考えられます）
- 直射日光をさけるためにも帽子は必ずかぶりましょう。
- 睡眠不足や疲れている時、体調の悪い時は無理をしないようにしましょう。



☆睡眠不足や朝食を食べないことは、体調不良の原因になります。寝る時間や朝食の内容など、自分で気をつけましょう。

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おおぐ
▶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	
Compression 圧迫 適度に圧迫する		Elevation 挙上 心臓より高い位置に上げる	

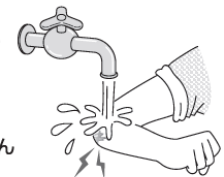
圧迫しすぎに注意。指先の色が変わっていないかチェックしましょう 腫れや痛みを軽減するための応急手当です

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！**

9月1日は「防災の日」

9月1日は台風や洪水、地震などの自然災害に対する認識を深め、災害に備えることを目的として1960年に制定されました。1923年9月1日に発生した関東大震災や1959年9月26日に発生した伊勢湾台風などが防災の日制定のきっかけになっているそうです。9月1日からの1週間は「防災週間」とされ、全国各地で様々な行事や訓練が行われています。

みなさんも防災の日をきっかけに、防災グッズを準備したり、点検したりして、実際の災害時にどのように行動すればいいのか考えておきましょう。

避難生活を支えるもの
携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

／
おうちのひと
／



応急手当用の救急セット
ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

非常用持ち出し袋を確認!

必需品
眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

す ぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの
ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

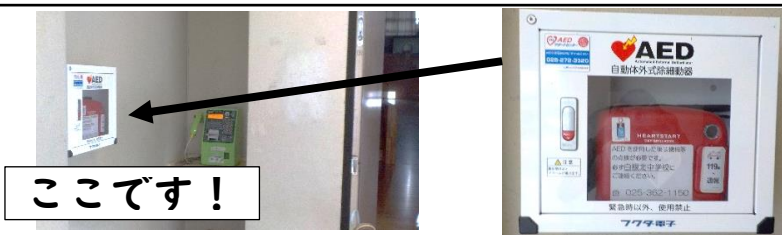
水と食料
支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品
現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール
ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの

9月9日は「救急の日」

緊急時に使用する「AED」。みなさんは、白根北中学校のどこにAEDがあるか知っていますか？設置場所がわからない人は、緊急時にAEDを持ってこることができるよう覚えておいてください。



応急手当
何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

す ぐに正しい手当をすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることに繋がります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だ からこそ「すぐに行けること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。

