

保健便り



令和7年9月9日 飯山満中・保健室

学校管理下で怪我をしたら、医療費の給付が受けられます(加入者のみ)。詳しくは「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」で検索 又は 本校保健室へ

9月でも、熱中症警戒アラート発令！

9月に入り、例年なら朝晩は涼しく感じられる時期ですが、まだまだ暑い日が続いていますね。

この時期を元気に過ごすためには、たっぷりと**睡眠**をとり、疲れを翌日に持ち越さないようにしましょう。そして、毎朝、**朝ご飯**をしっかりと食べて、脳と体にエネルギーを補給してから一日をスタートさせましょう。**規則正しい生活**を心がけることが、この時期を健康に過ごす近道です！

まずは「^{はやね}早寝」から始めましょう



あなたの命を守ります！ AED(自動体外式除細動器)



AEDは、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば誰でも簡単に操作できます。生徒は保健体育の授業で使い方を学び、学校職員も生徒の命を守るためにAEDを使った心肺蘇生法の研修を行っています。AEDの主な設置場所は、駅・学校(本校の場合、体育館玄関前のボックス内)等の公共施設やコンビニエンスストアなどです。

AEDの使い方

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。
貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、
AEDが解析を
している最中や
電気ショックボタンを
押すときには、
傷病者に
触れずに離れる



AEDが電気ショックが
必要と判断した場合は、
周囲の人が傷病者に
触れてないことを確認し、
電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかは
AEDが自動的に解析してくれる

爪 伸びすぎていませんか？



伸びすぎた爪は割れたり、はがれたりしてけがをしたり、相手を傷つけてしまうことがあります。手のひら側から見て、指先から爪が見えないくらいがBESTの長さです。自分の指の爪をチェックし、伸びすぎている人は短く切りましょう。



☆ もうすぐ体育祭 ☆ アカガをしたら どうする!? ☆

練習・予行・本番で...

すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

すぐに石けんと 蜂に刺された 水で洗います!



洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

ねんざ だぼく つきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



鼻血

鼻をつまんで 下を向く!



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

～ 体育祭に向けて、保健委員会からお願い ～

「汗ふきタオル」と「水筒」は、毎日持ってこよう

保健委員会では、7月に実施した「水筒・タオルチェック」を、9月も引き続き実施しています。体育祭練習が始まる今だからこそ、汗ふきタオルと水筒が必要です! 毎日、必ず学校に持ってきてきましょう。

また、この時期は普段より運動量が増えるため、**寝不足** や **朝食抜き** では、**体調不良 (特に熱中症) になりやすくなります**。今年の体育祭が、楽しく、そして、充実した一日となるよう、今から体調を整えておきましょう。