

ほけんだより 9月号



令和 7 年 9 月 3 日

船橋市立古和釜中学校 保健室

長かった夏休みも終わり、学校生活が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？通常の生活に戻り、まだリズムが整わない人もいるかと思います。

無理せず、少しずつ生活リズムを戻せるようにしましょう。

まだまだ日中は蒸し暑い日が続いています。部活の朝練や体育後の汗の始末、水分補給を忘れずに、今月も心も体も元気に過ごしましょう。

9月1日は防災の日



【9月の保健目標】

生活リズムを整えよう けがの予防をしよう

保護者の皆様へ

☆学校生活において、医師の指示により学校生活を管理されているお子様について、「学校生活管理指導表」の提出をお願いします。夏休み中に受診、医師による経過の記入が済みましたら、担任または保健室へ提出をお願いします。心疾患・腎疾患につきましては、**9月5日（金）までに提出をお願いします。**

（船橋市教育委員会への報告が義務づけられております。）

☆健康診断の結果を6月下旬にお渡ししました。疾病の疑いがあるお子様は早めに受診し、**受診が終わりましたら、受診報告書のご提出をお願いします。**

あなたのつめのびていませんか

意外に多い、つめのケガ。つめには指先を守ったり、力を入れるときに支えるなど、大切な役目があります。のびすぎているとケガをしやすくなります。

手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。足のつめもお忘れなく…。



保健委員会から

体育祭に向けての「健康チェック」を作成しました。保健委員から連絡があったら、各自チェックをお願いします。熱中症予防のため水筒を忘れずに！



緊急！でも 正確に！

救急車の呼び方

- ① 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える。
- ② どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える。
- ③ 自分の名前、現在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える。
- ④ 救急車が着くまでに、やるべきことなどの指示を受ける。
- ⑤ 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える。

【携帯電話・スマホから通報した時は…】

- ・転送される場合もあるので、通話が途切れても 切らずに待つ。
- ・救急車の目的地がわなくなることがあるので、現場を離れない。
- ・途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す。
- ・通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない。



9月26日は体育祭！

これから、体育祭練習で小さなケガが増えてくることが予想されます。自分でもできる手当てを知っておくと安心です。保健室に来る前に、すり傷は水で洗う、指の切り傷は指を握り止血する等の手当てをしてもらえると、とても助かります。



学校で多いケガと自分でもできる手当て

すり傷

皮膚の表面がすりむけた傷

★手当て★

水で砂や汚れを洗い落とす。血がでている場合は、清潔な絆創膏やガーゼで覆う。痛みがある時は、冷やすのもよい。化膿の心配がある場合は受診する。

切り傷

はさみやナイフなど、鋭利なもので皮膚が切れた傷

★手当て★

傷口を洗い、止血する。傷口が開かないよう、絆創膏で保護する。傷口が深い場合、出血が止まらない場合は受診する。

刺し傷

針やとげなど、先がとがったものが刺さってできた傷

★手当て★

とげ抜きなどで、刺さったものを抜く。血が出る場合は、血と一緒に流れ出ることもある。取れない場合は、無理に抜かず、受診する。

やけど

熱によって皮膚などが損傷すること。薬品で起こることもある。

★手当て★

流水で30分以上冷やす。（やけどの進行や細菌感染を防ぐ。）水ぶくれになった場合、皮膚の色や皮膚の感覚に異常があれば受診する。

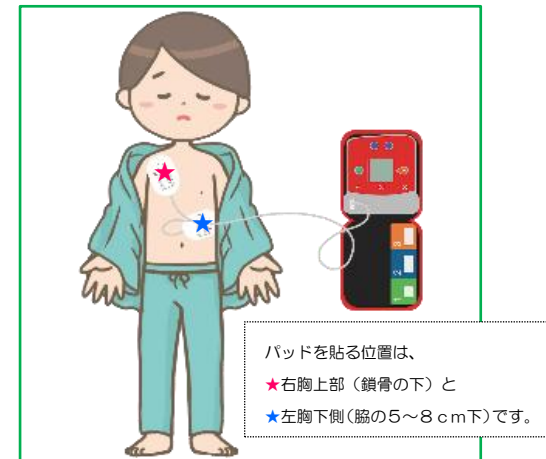
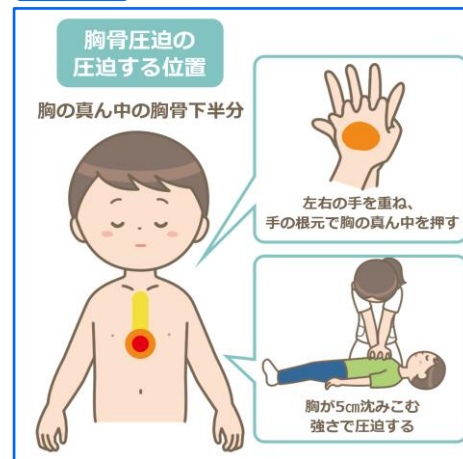
9月9日は救急の日

家族や外出先で見知らぬ人が突然倒れてしまったら、みなさん是对応できるでしょうか？いざという時のために日頃から緊急時の対応について考えておくことが大切です。救急車の呼び方や**心肺蘇生法**について覚えておくとともに、自分がいる場所のどこに**AED**があるのかを確認する習慣をつけておきましょう。

心肺蘇生法は一人ではできません。傷病者を見つけたら、協力を求めることが大切です。また、協力を求められた時に応じられるよう、日頃から準備しておくことも大切です。

心肺蘇生 100～120回/分の速さで！

AED 音声ガイダンスに従って！



いざという時のために確認を！



Q. 古和釜中学校の AED はどこにあるのでしょうか？

→ A 棟の1階昇降口 (3年昇降口)



心肺蘇生法について、詳しく学びたい人はこちら →

