

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
豊橋中央高等学校 保健室

夏休みも終わり、2学期が始まりましたね。みなさんは充実した夏休みを過ごせましたか？9月に入りましたが、まだまだ暑い日は続きます。「睡眠と食事」をしっかりと、夏休みモードから学校モードへ切り替えて生活リズムを整え、文化祭や体育大会等の行事が盛りだくさんな2学期に備えましょう。

生活リズムが崩れていませんか？

抜け出せ！夏休みモード



寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る



早く起きて日光を浴びる



朝ごはんをしっかりと食べる

秋は収束の季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期的環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



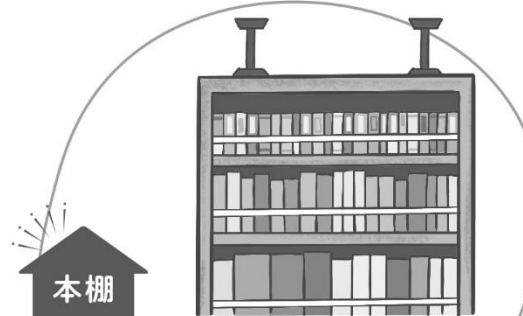
9月1日は防災の日 地震対策 おうちで

おうちの人と確認してみよう！



寝室

- ⚠ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- ⚠ 出入り口の近くには置かない



本棚

- ⚠ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠ 重い本は下の段へ
- ⚠ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



玄関

- ⚠ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠ 非常用持ち出し袋を準備しておく

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

おうちの人と



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、おうちの人と用意したり、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

もうすぐ 体育祭！
知っておきたい

応急手当

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。



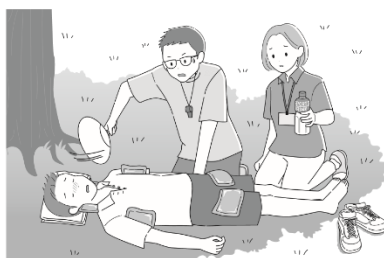
熱中症の応急手当

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

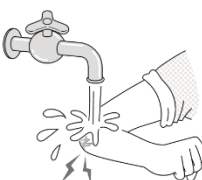
だばく・ねんざ・つき指 など RICE処置を基本に対応しましょう

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！**

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして電話をかける スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。	2 まずは落ち着いて ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。	3 救急であることを伝える 火事ですか？ 救急ですか？ 救急です
4 来てほしい場所（住所）を伝える 図書館の前です わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。	5 具合が悪い人の年齢を伝える 70才くらいの女性です 大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。	6 自分の名前と連絡先を伝える 救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる場合があります。

重要！

AEDの使い方

心

臓が止まった人に何も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、命が助けられる確率が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。

- 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)
- 電極パッドを胸に貼る**
- 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)
- 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
- 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)



体育祭

練習中はここに注意！



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×！



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



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