



令和7年9月4日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・新校舎の環境整備
- ・けがの予防と応急処置

夏休みは元気に過ごせましたか?まだまだ暑い日が続いています。夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、早く学校生活のリズムに戻しましょう。2年間のプレハブ校舎の生活が終わり、新北舎での生活がスタートしました。新しい校舎での生活にワクワクしている人も多いのではないのでしょうか。いつまでも綺麗な状態が保てるように、大切に使用しましょう。

AED・担架の場所が変わりました!

仮校舎にあったAEDと担架がみなさんのいる新北舎へ移動しています。

緊急時にすぐ持ち出せるように場所を確認しておいてください。

新しい設置場所は、

北舎2階 北側中央 憩いのスペース です。



1-4、2-1教室の間にある憩いのスペースにAEDと担架が並んで設置してあります。

岐山高校には、この場所の他に2台のAEDと2台の担架があります。

残りのAEDと担架はどこに設置してあるか知っていますか?下の写真を見て、場所を覚えておいてくださいね。



AED
多目的ホール出入口



AED
本館 正面玄関

担架で人を運ぶときは、少なくとも4人の人数が必要になります。安全に運ぶためにも、まずは周りの人に助けを求め、多くの人で対応できるといいですね。

担架
体育職員室前

担架
保健室 入って左側



学校の授業がない日は、校舎に鍵がかかっている場合があります。多目的ホール出入口のAEDと体育職員室前の担架は、学校の授業日や施錠関係なく、いつでも使用できます。

～新北舎で快適に過ごすために～

○上着を1枚持ってこよう!

教室のエアコンの効きが良く、席の場所や人によっては、寒く感じると思います。羽織れる上着を1枚持ってくると自分で調節することができます。また、寒すぎる場合は担任の先生や教科担任の先生に伝え、エアコンの温度設定を調節してもらってください。

○外と繋がる出入口は開けたら閉めよう!

新北舎はロッカースペースや憩いのスペースなどがあり、教室以外のスペースが広くなりました。しかし、廊下にエアコンはありません。また、吹き抜けがあることで3階は特に暑いようです。できるだけ暑くならないように、各階の外に繋がる出入口の扉は常に閉めるようにし、外からの空気が入らないようにしましょう。教室の廊下側の窓を開け、廊下に涼しい空気を送ってください。教室は換気が必要ですので、暑くても窓は少しずつ開けてくださいね。

～新北舎をきれいに保つために～

○掃除を丁寧にしよう!

いつまでも新築のきれいな状態を保てるように、毎日の掃除を今までより丁寧にしてくれると嬉しいです。

○フローリングの床に水をこぼさないように気を付けよう!

新北舎の床はフローリング材で、水に弱いそうです。床を傷めないようにするためにも、水拭きで床の掃除をするときは、固く絞った雑巾で拭いてください。ロッカースペースの手洗い場は勢いよく水を出すと、床まで水が飛んでしまいます。ロッカースペースの背の低い水道は特に水滴が飛び散りやすいので、気を付けて使用してください。トイレも含め、手を洗った後はハンカチで拭き、床に水滴を落とさないようにしましょう。

○物をぶついたり、落としたりに注意しよう!

新北舎の壁の下部は木材になっています。物をぶついたり、擦ったりすると傷になりやすいので気をつけてください。また、1階から3階まで吹き抜けになっている部分があります。下にいる人に物が当たると大変危険なので、吹き抜け付近を通行するときは、物を落とさないように十分注意してください。

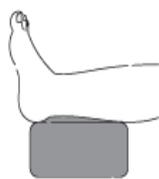
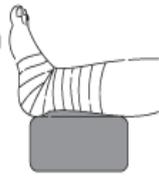


先日の体育祭、お疲れさまでした!どの競技も全力で取り組み、とても盛り上がりましたね。普段から怪我なく生活できることが一番ですが、もしも怪我をしてしまった時のために応急手当を確認しておきましょう。

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

<p>Rest 安静 患部を動かさない</p> 	<p>Ice 冷却 タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす</p>  <p>冷やしすぎに注意。 冷却・休憩を交互に</p>
<p>Compression 圧迫 適度に圧迫する</p>  <p>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</p>	<p>Elevation 挙上 心臓より高い位置に上げる</p> 

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!**