

ほけんだより 9月

令和8年9月7日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・生活習慣を見なおす
- ・けがの予防と応急処置

先日の体育祭、文化祭はとても盛り上がりましたね。夏休み中から準備をしてきたクラスも多かったと思います。本当にお疲れさまでした!みなさんの一生懸命に取り組む姿をたくさん見る事ができてよかったです。

大きな行事が終わり、ホッと一息したいところですが、来週には前期期末考査がありますね。夏休み明けからの疲労が出てくると思いますので、十分に休養しつつ、次の行事に向けて頑張ってください。



応急手当の仕方

自分で手当ができるように確認してみましょう。

やけど

直ちに受傷部位を冷やしましょう。冷却には水道水が適しています。流水を患部にかけるか、バケツなどにためた水の中に患部を浸します。



鼻血

親指と人差し指で鼻骨のすぐ下の小鼻をつまんで止血します。上を向くと喉の方に血が流れてくるので、下を向きます。ティッシュを詰めると、鼻の粘膜を傷つける可能性があるので、ティッシュを詰めるのはやめましょう。



すり傷

傷口を水道水でよく洗いましょう。傷口をきれいにすることが重要です。最近では、傷は乾かさずに治した方が早くきれいに治るとわれています。



目にゴミが入った

洗面器に張った水で目をパチパチさせ、目を洗うとゴミが取れやすくなります。目をこすると眼球を傷つけてしまうので、こすってはいけません。



ねんざや突き指

無理に動かさなくて安静にし、氷などで患部を冷やします。包帯などで患部を圧迫したり、心臓より高い位置に挙上したりすると腫れの予防につながります。痛みや腫れがひどい場合は、医療機関を受診しましょう。



岐山高校にある AED の場所 知っていますか?



北舎2階 北側中央 憩いのスペース
(↑隣に担架もあります。)



本館 正面玄関(事務室前)

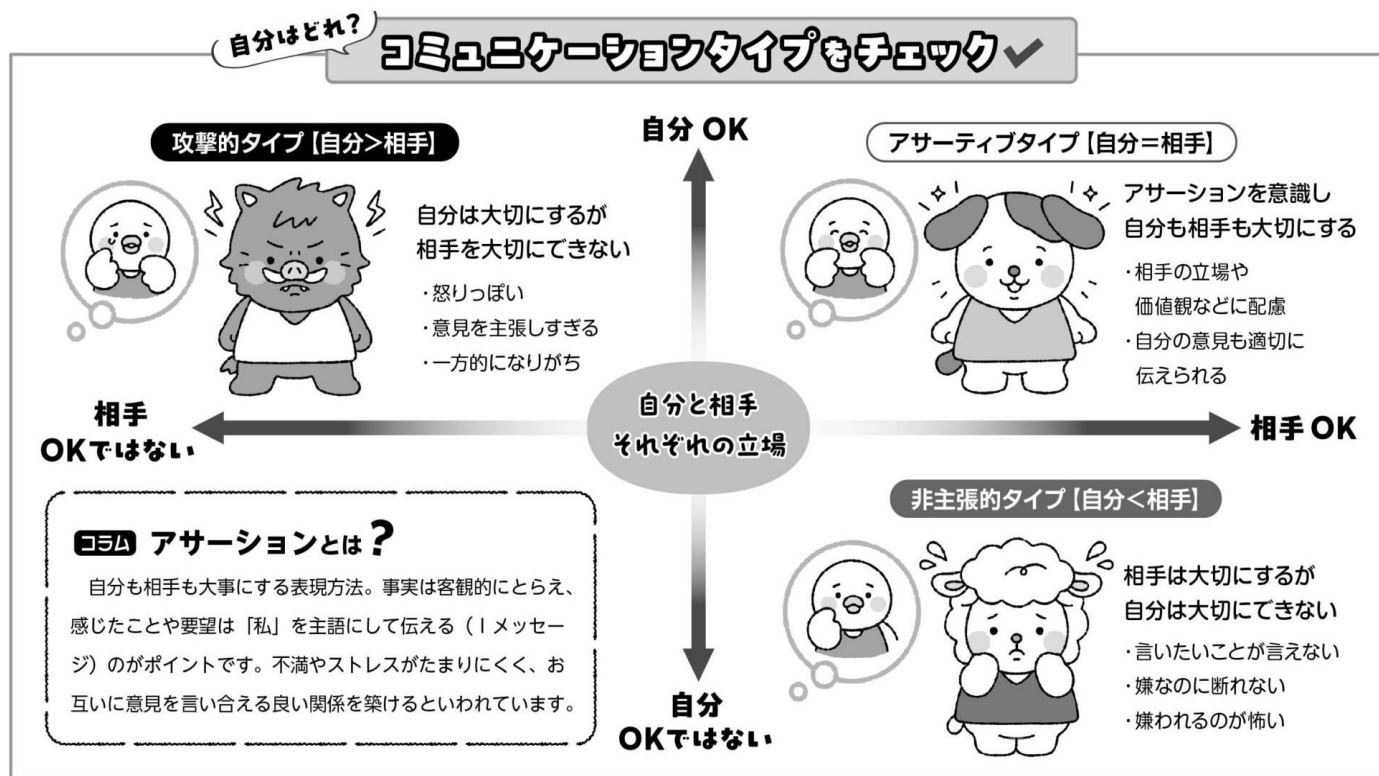


多目的ホール出入口

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ね。

理想は自分もOK・相手もOK コミュニケーションのコツ

学校にはいろんな環境で育った人がいて、それぞれ異なる価値観を持っています。その中で、自分の意見が言えないと心が疲れてしまいますし、逆に自分の意見ばかりを言うとうりを振り回すことになりかねません。普段のあなたはどうか？



近年、地震や豪雨などの自然災害が全国各地で発生しています。災害は家にいるときだけでなく、学校や外出先で起こるかもしれません。もし家族と離れているときに災害が起きたら、どこで合流するか、どのように連絡を取るか決まっていますか？ この機会に家族と話し合い、避難場所や連絡手段を確認しておきましょう。「もしも」を考えて準備しておくことが、安心につながります。

いつものバッグに **安心** をプラス

外出中に被災したとき、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち歩きませんか。防災ポーチには以下のものを入れると良いとされています。

- ☒ 小型ライト
- ☒ ホイッスル
- ☒ ウェットティッシュ
- ☒ マスク
- ☒ 簡易トイレ
- ☒ 小銭・現金

この他に「自分専用の備え」も入れましょう。例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡などは必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性なら生理用品、情報収集などに役立つスマートフォンのモバイルバッテリーも欠かせません。

生活を振り返り、ポーチに「自分専用の備え」を入れて、いつものバッグに安心をプラスしましょう。