保健だより　９月号

宮城県東松島高等学校
令和８年９月１４日　Ｎｏ.６

９月の保健目標

けがの防止につとめよう



９月になり、日が暮れるのが少しずつ早くなってきました。まだ暑い日もありますが、秋が近づいていますね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、健康管理を十分に行っていきましょう。

さて、学校では６月頃からけがの発生が増えています。小さなけがでも、繰り返すうちに大きなけがにつながってしまうこともあります。けがを防ぐためには、日頃からどのようなことに気をつければよいのでしょうか。けがの予防と応急手当について、確認しましょう。



⚠けがに注意しよう！

［けがの予防］

□ウォーミングアップをする

運動前は、準備体操をしっかり行い、身体を徐々に温めましょう。筋肉や関節を動かしやすくすることで、肉離れや捻挫などのけがの予防につながります。

□クールダウンをする

運動後は、ストレッチを行い、使った筋肉をリラックスさせましょう。

クールダウンは、運動後の身体を整え、疲労を残しにくくするための大切な時間です。

□体調が悪いときは無理をしない

「少しくらい大丈夫」と無理をすると、思わぬけがにつながることがあります。

睡眠不足や疲れがたまっている時、体調が悪い時は、運動量を減らしたり休んだりすることも大切です。



［けがの応急手当］

★打撲、捻挫、突き指など

→RICE（ライス）処置をしましょう

Rest：**安静**　受傷部位を動かさない

Ice：**冷却**　受傷部位を氷のうなどで冷やす

Compression：**圧迫**　包帯などで適度に圧迫する

Elevation：**挙上**　心臓より高い位置に上げる

※症状が続く場合や程度がひどい場合は、病院に受診しましょう。

冷やしすぎに注意！
冷却･休憩を交互に行いましょう。

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。



★すり傷、切り傷など

→感染予防が大切です

・しっかりと砂などの汚れを洗い流す
（きれいに洗えれば、消毒の必要はありません）
・傷口をガーゼや絆創膏などで保護する

※洗浄がうまくできない時や出血が止まらない時、痛みが治まらない時は、病院に受診しましょう。



校舎の改修工事に伴い、断水している場所があります。
【現在使用可能な水道】
講堂、西体育館、図書室前水道、本校舎３階中央廊下水飲み場、東棟

一次救命処置について知ろう！

７月３１日（金）、東松島消防隊員の方を講師としてお招きし、教員と生徒を対象とした救急救命講習を行いました。本年度は３名の生徒が参加しました。積極的に参加してくれた皆さん、素晴らしいです！

講習では、実際に胸骨圧迫を行ったり、AED を使用したりするなど、実践を通して救命処置について学びました。いざというときに役立つ、貴重な経験になったと思います。

少し日が過ぎてしまいましたが、**９月９日は「救急の日」**です。この機会に、もしものときに大切な人の命を守れるよう、胸骨圧迫や AED の使用方法について、正しい知識を身につけましょう！



本校の AED 設置場所

★講堂（ステージ右側）

★事務室

AED

AED を持ってくるよう指示されたときに、迷わず動けるよう、場所を覚えておきましょう！

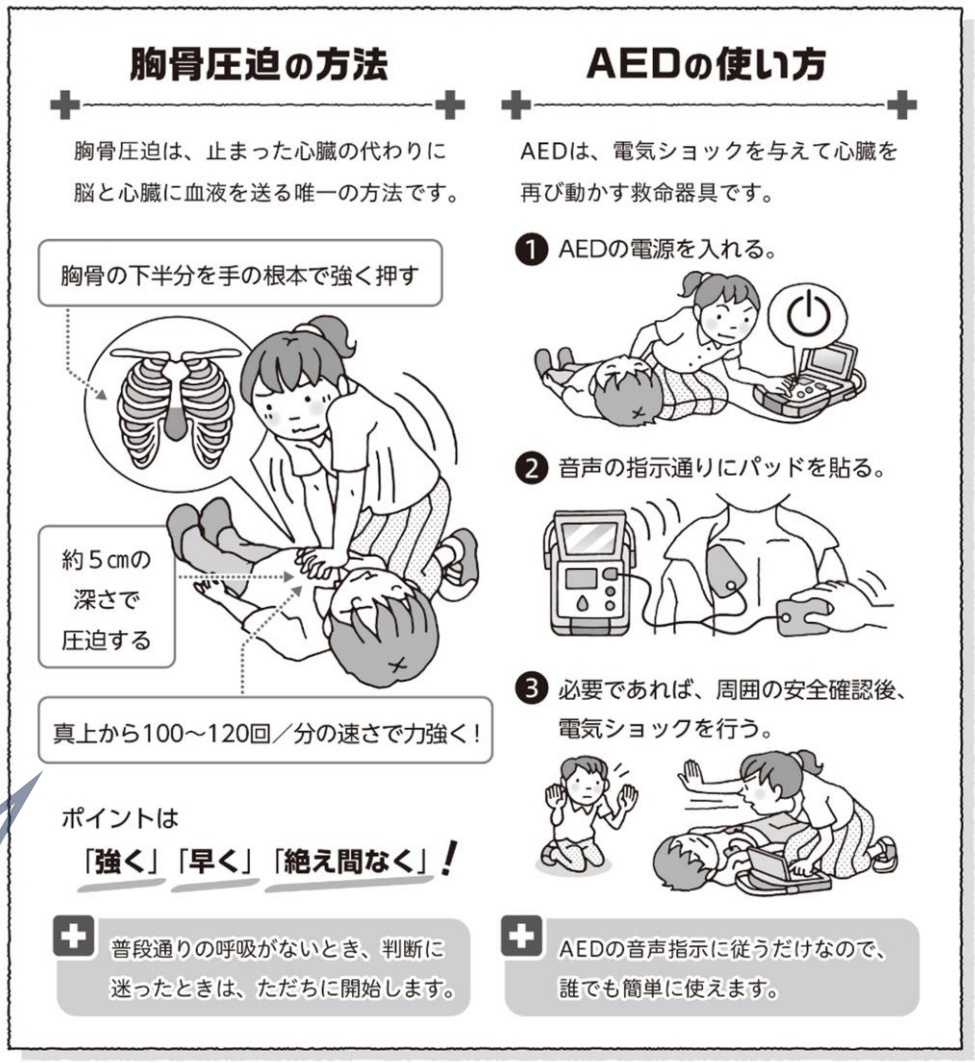
外出時に AED を探すときは…

AED マップ

とスマホで検索！

Web の地図上で、近くの AED の場所を見つけることができます。

「アンパンマンのマーチ」や、「ドラえもんのうた」のリズムに合わせて行うと Good！



９月のSC（スクールカウンセラー）・SSW（スクールソーシャルワーカー）来校日

❀SC・・・９月４日（金）、１１日（金）、１８日（金）、２４日（木）

✿SSW・・・９月１７日（木）

＊時間の確認や予約の相談等は保健室までお願いします。

