ほけんだより　9月

令和8年9月
埼玉県立桶川高校
保健室

まだまだ厳しい暑さを残す中、あっという間に2学期が始まりました。みなさんはどのように夏休みを過ごしましたか？

夏の疲れが残っている人や、生活リズムが崩れたままの人も多いかもしれません。まずは、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを戻すことが大切です。2学期は、文化祭・体育祭・マラソン大会・修学旅行など、行事もたくさんあります。いきなり頑張りすぎず、体を慣らしながら心身ともに健康で過ごせるように心がけましょう。

AED・担架の設置場所を知っていますか？

【AED の設置場所】
★職員玄関：事務室前
★体育館管理室内

【担架の設置場所】
★体育館管理室内　★グラウンド前方のネット上
★保健室前廊下　★HR 棟2階昇降口側渡り通路

学校で大きな事故やケガが起こったときは、すぐに教職員や保健室に連絡しましょう。

また、AED や担架の設置場所を知っておくことはとても大切です。学校の AED と担架がどこに設置してあるのか、知っていましたか？知らなかった人は、学校の中にある AED と担架の場所を確認してみてください。

学校外でも、普段から訪れる場所や旅行先などの AED の設置場所を確認しておくと安心ですね。市役所や病院、大きな駅などにはよく設置されています。

応急手当の基本　RICE処置とは・・・

ケガをすると、炎症（身体の組織が損傷する際に生じる生体反応）が起こります。炎症が起こると、疼痛（痛み）、腫脹（腫れ）、発赤（赤くなる）、熱感（触れると熱い）、機能障害（動かせなくなる）などの症状が起こります。特にけがをしてから48時間から72時間は「急性期」とされ、この炎症が拡大すると重症化したり回復の遅延などに影響したりします。そこで応急手当てのうち代表的な「RICE（ライス）処置」が重要です。

R est（安静）：身体の組織がさらに損傷したり、損傷部位が拡大したりすることを防ぐ

I ce（冷却）：痛みを和らげる、部位によって冷却期間は異なる（同じ時間冷やしてしまうと凍傷になる可能性があるため）

C ompression（圧迫）：腫れを最小限にする、圧迫が強すぎると血行障害や神経障害を起こす原因になるため、強く巻きすぎないよう注意が必要

E levation（挙上）：腫れを最小限にする

以上の4つの手当ての英語の頭文字を用いて総称します。

けがをした時には、そのままにせず、保健室などでしっかりと手当しましょう。また、痛みが強い場合や動かしにくい場合などは必ず医療機関を受診しましょう。

参考：公益財団法人　スポーツ安全協会　RICE 処置とは？応急手当の基本を学ぼう

災害に備えよう

地震・台風・豪雨など、日本は自然災害の多い国です。自然災害はいつ・どこで起こるかわかりません。自然災害の種類や規模によっては、その後の生活に大きく影響することがあります。そのため日頃から備えを万全にしておくことが大切です。暮らしの中での少しの準備、家庭での決めごと、地域での助け合いといった日々の取り組みが、いざという時にあなたと周りの人々の命を守る大きな力になります。

★家族で事前に決めておくこと

・集合場所：いろいろな災害、発生時間などを想定し、優先順位をつけて3箇所決める

・非常持ち出し品の置き場所：いつでも持ち出せるように置き場所を決める

★ハザードマップの確認

住んでいる地域のハザードマップ（防災マップ）で、身の回りでどんな災害が起こり得るのかを確認しておく。

★非常持ち出し袋

避難する際に自分にとって必要なものを考えて準備する。持ち出せる量は、成年男性で約15Kg、成年女性で約10Kg、こども・高齢者で約6Kg を想定しておく。

★常備薬・お薬手帳の備え

★トイレの備え

携帯用トイレ・トイレットペーパー（5から6回×人数×7日分）、ウエットティッシュなど

★非常用に役に立つキッチングッズ

カセットコンロ（ライフライン復旧前でも暖かい食事可）、水筒・保温タンブラー（余った湯の保存に）など

★在宅避難のための生活必需品

3日から1週間分を目途に水・食糧を備蓄するが、ふだんの買い物から分量を意識する。寒さ・暑さへの備え、調理器具、食品用ラップやウエットティッシュなどの多用途に使える便利グッズを始め、ラジオや眼鏡、生理用品などの普段使っている、なくなると困るものも意識しておく。

参考：政府広報オンライン　災害に事前に備える

保健室からのお願い

1学期中に健康診断を行い、治療対象者には治癒勧告書をすでにお渡ししています。夏休みの間に医療機関を受診した人は、結果を早めに保健室に提出してください。

また、マラソン大会や修学旅行に向けて健康調査を行っています。必ず全員が保護者の人に回答してもらう必要があります。9月7日（月）が〆切になっていますので再度確認をしてください。

まだ受診できていない人や、行事参加に向けて心配事がある人は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。何かありましたら保健室に相談に来てください。

2学期が始まり、「学校へ行きたくないな。」「なんとなく元気が出ないな。」など憂鬱な気分になっている人もいるかもしれません。

最初から全力で頑張る必要はありません。少しずつ体や心を慣らしていけばいいのです。憂鬱な気持ちをぜひ保健室に吐き出しに来てください。乗り越える方法を一緒に考えていきましょう。いつでも待っています。本校では月に1回スクールカウンセラーによる相談を実施しています。希望する人は担任または保健室へご連絡ください。

【外部相談窓口】

24時間子供 SOS ダイアル（無料）　☎0120―078310