

笑顔 彦 保健だより

矢掛中学校 保健室 令和7年9月

保健目標

けがの防止に
努めよう！



9月1日は「防災の日」です。地震などの災害はいつ起こるか分かりません。7月には「津波注意報」がありましたね。もしもの時の備えはできているでしょうか？家族が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。この機会に家族で話し合っ、いざという時に備えておく心安です。



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、命を助けられる確率が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。

① 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)

② 電極パッドを胸に貼る

③ 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)

④ 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

⑤ 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)



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

必需品
眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

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



非常用持ち出し袋を確認!

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。万が一の時のために、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。

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

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

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

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

正しく使えていますか？ モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさなためハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っているまま密封すると、菌が繁殖してしまうことも。

端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って感染の危険も。

2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対する安全性は確立されていません。使用する場合は3歳以上になってから。



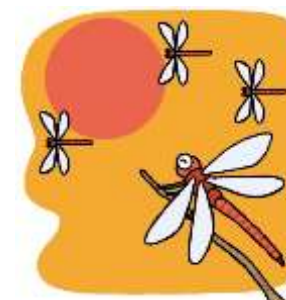
秋は長持ちの絆創膏の季節?

9月には夏休みが終わり、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の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よく過ごせますよ。



なつやす あ げん き かお み いっぽう
夏休みが明け、またみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。一方で、
ことし あつ なつ つか のこ ひと おお
今年も暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。
ちゅう い さんまん ふ
つい注意散漫になってケガが増えやすいときもあります。
これからの じ き ぎょう じ ひか おも き たの
時期、いろんな行事も控えています。思い切り楽しむためにも、
たいちよう ふりよう にちじょうせい かつ ちゅう い りよく たか
ケガや体調不良にならないよう日常生活でも注意力を高めていきましょう。



どこが危険？

K
Y
T



危険予知トレーニング



おとな ほとろ あいだ
大人でも、働いている間の
じ こ ほんにん き げん
事故やケガは、本人が危険な
ことを行ったり、ルールを守
らなかつたり、あるいは環境
かんきやう
が安全に整えられていないな
どの、いわゆる「不注意」が
げんいん
原因の90%以上を占めます。
みなさんも自分の行動や周
り じょうきやう き げん み
りの状況から危険を見つける
ためのトレーニングをしてみ
ましょう。

A 教室編

_____ が _____ ので
_____ かもしれない。



回答例 だん し せい と い ず
男子生徒が椅子をガタガタさせているので
てんとう
転倒するかもしれない。



！ げんいん ふちゅう い ざう どう
原因は不注意な行動です。

ほんにん だいじやう ふ おも
本人は大丈夫だと思っているかもしれませんが、
おも
思わぬタイミングでバランスを崩し、頭を打つ
たり周りの人を巻き込んでケガをさせてしまうこと
まわ ひと ま こ
もあるかもしれません。

B 自転車編

_____ が _____ ので
_____ かもしれない。



回答例 じてんしゃ の ひと み
自転車に乗っている人がスマホを見ている
ほ こうしゃ
ので歩行者にぶつかるかもしれない。



！ げんいん い ほん
原因はルール違反です。

じてんしゃ うんてんちやう み
自転車の運転中にスマホを見てはいけません。
み
スマホを見ている間は視界が想像以上に狭くなり、
ほ こうしゃ き おく と かえ
歩行者に気づくのが遅れます。取り返しのつかな
い事故につながる可能性も。

C 部活編

_____ が _____ ので
_____ かもしれない。



回答例 いし ゴミがフィールドに落ちているので
お
つまずいて転ぶかもしれない。



！ げんいん かんきやうせい び ふじやうぶん
原因は環境整備の不十分です。

ぶ かつ かい し まえ かつどう ば しょ あぶ
部活を開始する前に、活動場所に危ないものが
お
落ちていないか、また靴ひもはきちんと結べてい
るか、プロテクターを正しく身につけているかな
どを指さし確認してみましょう。



ほか き けん かく そう ぞう
他にも危険が隠れているかも。想像するのがトレーニングになります

