

保健だより 9月号

2025年9月3日

潮来高等学校

保健室

夏休みは、どのように過ごせただしょうか。楽しく過ごせて人、ゆっくり過ごせた人、進学や就職に向けて頑張った人、様々だったかと思います。

学校生活に体を戻すのも大変かと思いますが、少しずつ、また学校生活に慣れていきましょう。新学期初めは、いつもより早めに寝て体を整えるなど小さなことから始めてください。また、まだまだ暑い日が続きます。まだ、体が慣れない新学期は、熱中症にも十分気を付けてください。



9月9日は救急の日

～応急手当を覚えよう～

すり傷は、水道水でよく洗ってから保健室へ



鼻血は、小鼻をおさえて下をむく

捻挫や突き指は、無理に動かしたり、引っ張らないで、よく冷やす



目にゴミが入ったら、洗面器に水をため、まばたきをする

出血が多いときは、むりに縛らず、清潔なガーゼで傷口をおさえる。



重要! AEDの使い方



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）

感染症対策を引き続きお願いします。

7月は百日咳が流行しました。また、最近では、新型コロナウイルスの新しい変異株がニュースになったり、感染者が増えている傾向にあります。新学期になり、人との接触が急に増えます。暑く、マスクの着用も難しいかもしれませんが、クーラーのきいた教室内はマスクをし、登下校は外すなど、工夫しながら感染症対策をお願いします。



また、7月に環境衛生検査を行った際、クーラーをつけているため、換気がなされず、二酸化炭素の数値が、基準値を超えていました。二酸化炭素が増えると、ウイルスが増えるばかりでなく、室内の温度も上がります。上の窓を開けておいたり、休み時間に窓を開けたりし、空気を入れ替えをしたほうが、感染予防にもなり、さらに快適にすごせます。