

保健だより 9月号

令和7年9月
流山市立西初石中学校
保健室

夏休みが終わって、再び学校生活が始まりましたね。充実した夏休みを過ごせましたか？生活リズムが乱れてしまった人も、徐々に早寝早起きの学校モードに戻していきましょう。9月もまだまだ暑い日が続きます。油断せずに熱中症対策をしましょう！

抜け出せ！夏休みモード



こんなときどうする？応急手当

すり傷・きり傷

- ① まず手を洗う
- ② 傷口を流水でよく洗う
- ③ 傷口を保護する(絆創膏など)

鼻血

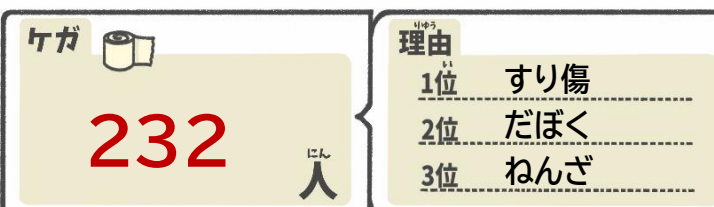
- ① 下を向いてティッシュをあてる
- ② 小鼻をぎゅっとつまむ
- ③ 鼻血が止まるまで静かに過ごす
※口で息をするようにする！
※ティッシュは鼻に詰めずに当てる
※ティッシュは頻繁に変えない！

やけど

- ① すぐに流水で冷やす
(15分以上、痛みが取れるまで)
※水ぶくれができたらずぶさない。
※やけどの範囲が広い場合にはすぐに医療機関へ！



4月～7月の保健室利用状況



<けがの場合> <けがの場所>

1位 体育	1位 校庭
2位 部活動	2位 体育館
3位 学校行事	3位 教室

(体育祭など)

準備運動をしっかりと行い、生活リズムを整えて元気にすごしましょう！

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の使い方を覚えておきましょう。

- 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。)
 - ・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を繰り返す
(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。)

西初石中学校のAEDの設置場所は…

- ① 職員玄関前
- ② 保健室入り口

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119

急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。