

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つぶさない。
※やけどの範囲が広い場合にはすぐに
医療機関へ！



ほけんしつ りょうじょうきょう 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！

重要！ AEDの 使い方



心 脳が止まった人に何もし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
電気ショックのボタンを押す（自動で行う AED もある）
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

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？ // 迷つたら #7119



急なケガや病気のとき、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。