



2025年9月1日

小川南中学校

保健室発行

長い夏休みが終わりました。充実した夏休みを過ごせましたか？夏休みの間に、生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。早く学校モードに切り替えられるよう、まずは早寝を意識してみてください。まだまだ暑い日が続きます。こまめに水分を補給して、熱中症を予防しましょう。

9月の保健安全目標 けがの防止に努めよう



突然人が倒れた・・・ あなたはAEDを使えますか？

1年間に心臓突然死で亡くなる人の数は7万人。交通事故による死亡の1.8倍もあります。119番通報後に救急車が到着するまでの時間は、全国平均9分といわれています。突然心停止を起こした人の救命率は、1分後にAEDを使え90%、1分遅れるごとに7～10%低下していきます。つまり命のタイムリミットは10分なのです。いざそのような場に出くわすと、とても不安になると思いますが、助かる命を救うために、勇気をもって行動できるようにしたいですね。

▶AEDって誰でも使えるの？

音声メッセージが流れて使い方を説明してくれるので、誰でも安全に使えます。

▶AEDを使うのはどんなとき？

意識がないとき、呼吸の様子がおかしいとき。



小川南中のAEDは
職員室 体育館 グラウンド（弓道場外壁）
の3か所です。覚えておこう！

RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが

Rest（安静）

Icing（冷却）

Compression（圧迫）

Elevation（挙上）



のRICEという応急処置です。

この処置には注意点もあります。

——冷却は凍傷につながることも——

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮ふの組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

——圧迫で壊死すること——

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することもある。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。



★内科・歯科・眼科の治療は終わりましたか？

夏休み中に受診が終了した人は、学校へ受診報告書を必ず提出してください。まだ治療が終わっていない人は、是非時間を見つけて受診し、今年中に治療を終えるようにしてください。保護者の方のご協力をよろしくお願いします。

★夏休み中に部活動でけがをした人はいませんか？

夏休みの部活動中に（登下校も含む）けがをして、病院に通っている人がいましたらお知らせください。日本スポーツ振興センターの手続きの書類をお渡しします。

カウンセリング受け付けます

本校では定期的に、スクールカウンセラーの櫻井先生が来校しています。悩みがある人や、聞いてほしい話がある人は、気軽に予約をしてみてください。保護者の方のご相談も受け付けています。希望する人は担任の先生または養護教諭までご連絡ください。

【今月の来校日】

5日（金） 19日（金） 22日（月）

【問い合わせ】

0299-58-2444〔担任または養護教諭〕