

# ほけんだより 9月

湖西高校 保健室  
令和4年9月1日

休み明け、不安？



誰かに話してみよう

## 2学期が始まります



今年の夏は、どんな夏でしたか？皆、それぞれの過ごし方があったかと思います。元気チャージして、2学期を迎えてくれたらいいなど願っています。一方で、長い期間お休みだったので、久しぶりの登校に不安を感じている人や、困っていても相談することができずに抱え込んでいる人はいないかと、心配しています。そんな人は、誰かに話してみませんか？

## 「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。

こまっていることはなに？



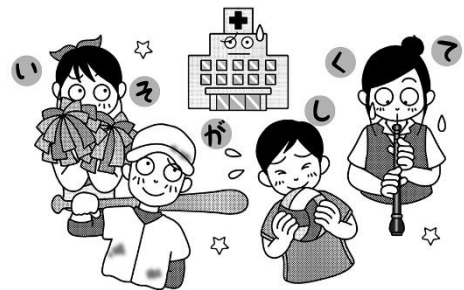
担任の先生、信頼できる先生、スクールカウンセラー、保健室… 誰でもいいですよ◎

## 夏休みモードを切り替え

まずは「早寝」から

夏休み中に生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか？まだまだ新型コロナウイルス感染症の流行が続いているなか、免疫力を高めるために、睡眠はとても大切です。まずは「早寝」からはじめてみましょう。それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみてください。夏休みモードから、学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！

## 病院、行けた？



1学期に受診勧告書が渡された人は、夏休み中に受診できましたか？報告書を保健室まで提出をお願いします。

「忙しくて…」を理由としている人たち、時間は作るものです！自分の健康は自分で管理する意識で、病院へ行きましょう。

# ！ 知っておこう！ 9月9日は救急の日

## 応急手当+

友達がケガをした！そんな時、あなたの行動で友達を助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！  
シャツが血に染まっていき、パニック状態に。



### 5分以上の圧迫止血を！

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。



ビニール袋などで手を覆って感染を防ごう

柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！  
一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。



### 絶対に目を離さず様子を見守る

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！



頭を打ったら必ず病院へ！

授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！  
「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。



### ゆっくり呼吸するように促す

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。



過呼吸で死んでしまうことはありません

サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！  
「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。



### まずは基本の応急手当を！

- ねんざや骨折の可能性もあるので、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。



プレーを続けると悪化の危険が！

## 自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



### ① 洗う

#### ＋すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

#### ＋目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う



### ② 冷やす

#### ＋やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

#### ＋つきゆび・ねんざ

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



### ③ 押さえる

#### ＋切り傷

ハンカチなどを当てて止血する

#### ＋鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める