

保健だより

令和8年9月1日
東京都立大山高校 定時制 保健室

夏休みも終わり、2学期が始まりました。季節の変わり目は、気温の変化で体調を崩しやすくなります。また、猛暑の影響で疲れが出やすくなる時期です。生活リズムや栄養バランスを整え学校生活を元気に過ごしましょう。



【9月の行事予定】

9月 1日（火）始業式
9月10日（木）スポーツ教室
9月11日（金）映画鑑賞教室

＋応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒水を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

ねん挫した！



どっちかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

血が出た！



どっちかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さえます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



～9月1日は、「防災の日」です。防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は、「防災の日」です。昨年8月には、災害はいつ起こるかわかりません。災害への備え意識を高めていきましょう。

地震が起きたらどうなるの？

何が起きるかを知って、準備をしておくで危険をへらせるよ。
おうちの人とも、地震のときのことを話してみよう。

家具がたおれ、
物がおちてくる



こうしよう！



つくえの下にもぐって
頭を守ろう

家族でチェック！

☐ 家具は固定しているかな？ ☐ 高いところに重たい物はないかな？

まどや食器が
われる



こうしよう！



ひなんするときは、
くつやスリッパをはこう

家族でチェック！

☐ 寝るときは、ベッドの近くにスリッパを置いているかな？

◆確認してますか？

- ☐ 災害時の集合場所や連絡手段を家族間で共有している。
- ☐ 災害用伝言ダイヤル等、家族同士の安否確認が決まっている。
※局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。
- ☐ 避難経路や避難場所を把握している。
- ☐ 非常時にすぐに持ち出せる防災グッズの入ったバッグを準備している。



◆災害の「備え」チェックリスト

食料や水（最低3日分）水は、1日3ℓが目安

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 水 | ☐ 軍手 |
| ☐ 食料 | ☐ 洗面用具 |
| ☐ 防災用ヘルメット | ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ タオル |
| ☐ レインウエア | ☐ ペン・ノート |
| ☐ 紐なしのズック靴 | ☐ マスク |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 手指消毒用アルコール |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ ウエットティッシュ |
| ☐ 予備電池・携帯充電器 | ☐ 体温計 |
| ☐ 救急用品 | ☐ ブランケット |



◆ローリングストック（食品備蓄を始めよう）

備蓄のコツは、3つです。

- ・まずは、ふだん食べている食材を多めに買って、蓄える
- ・ふだんの食事で食べる
- ・食べたらいっぱい買って、補充する

※蓄える⇒食べる⇒補充することを繰り返し、一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。

