



おおさかふりつにうらしえんがっこう ほけんしつ れいわ ねん がつ
大阪府立西浦支援学校 保健室 令和7年9月

なつやす お がっき はじ
夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか？
さて、^{しんがた}新型コロナウイルスの^{あた}新しい株（ニンバス）の^{りゅうこう}流行の兆しが見えています。
ニンバスは、やや^{かんせんりょく}感染力が強く、のどの^{いた}痛みを^{うた}訴える方が多いです。
^{まん いちたいちよう}万が一^{すぐ}体調が^お優れないときは、無理をせず医療機関を受診してください。
そして^{きほんてき}基本的な^{かんせんたいさく}感染対策（^{てあら}手洗いうがい）をして2学期も元気に過ごしましょう。

がっ にち きゅうきゅう ひ
9月9日は「救急の日」です！

重要！ AEDの 使い方

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）。
ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す
(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)

心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の使い方を知っておきましょう。



応急手当 何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事な一歩です。

す ぐに正しい手当てをすれば、細菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることに繋がります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

すり傷・切り傷など

- しっかりと砂などの異物を洗い流す
- 傷口を絆創膏やガーゼなどで保護する



血が止まらないとき、痛みが治まらないときは病院へ行きましょう。

打撲・捻挫・突き指など

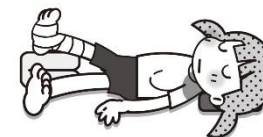
RICE処置を基本に対応しましょう。

- 【Rest】安静にする
動かさない

- 【Ice】冷やす
保冷剤や氷をあてる（タオル等で直接当たらないようにする）

- 【Compression】圧迫する
適度に圧迫する

- 【Elevation】挙上
心臓より高い位置にあげる



RICE処置は、腫れや痛みを軽減するための応急手当です。
症状が続く場合や程度がひどい場合は病院へ行きましょう。



熱中症かな？と思ったら…

□ 涼しい場所へ移動する

□ 衣服を緩める

□ 体を冷やす

・ 氷や保冷剤で【首筋・脇の下・太ももの付け根】を冷やす

・ 皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ

□ 水分・塩分を補給する

意識がない場合は救急車を呼ぶ

水分を自分でとれない、症状がよくならない場合も病院へ行きましょう。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。
- ❖ 難しい場合は、効果は少し落ちますがタオルなどを巻いた保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



覚えておこう



西浦支援学校の AED の設置場所は
保健室 と 事務室 です。

いざという時のために、覚えておきましょう。

保護者のみなさまへ

学校では【けがの予防】を保健目標として、さまざまな取り組みをしています。

1 学期の終業式では、保健室から「夏休みの過ごし方（熱中症対策と水の事故の予防）」について話をしました。

2 学期の始業式では、「校内でのけがをよぼうしよう」というテーマで廊下を歩くときの注意事項（右側通行やミラーの活用）について確認をしました。

また、けが予防のストレッチも一緒に行いました。

廊下には、けがの防止を目的としたポスターを児童生徒会で制作し、掲示しています。学校に来られた際には、ぜひご覧ください。

9月16日（火）14：00から、こころの健康相談があります。精神科医

が来校し、こころの健康に関する不安や悩みをお聞きします。

希望がありましたら、担任まで申し込みを、お願いします。

9月22日～9月26日は、ココカラウィークです。

今回のテーマは「まわりのひとに たすけをよびましょう」です。

いろいろな教育活動の中で、「こころとからだ」について学びましょう。