



大阪府立堺上高等学校 保健室 2025年9月 発行

夏休みは終わりましたね。2学期が始まります。  
35℃を超える日が続き、暑かったですね。まだまだ暑い日が続きます。  
熱中症対策は引き続きしていきましょう。

9月1日は防災の日です。地震などの災害はいつ起こるかわかりません。  
家族が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。この機会に家族で話し合っ、いざという時に備えましょう。

避難場所を確認して  
おきましょう



秋は  
気持ちの切り替えの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。  
夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。  
例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



生活リズムを夏休みモードから学校モードへ！熱中症になりやすい時期です。水分補給と塩分補給も忘れずに

① 早く寝る



② 早く起きる



③ 日光をあびる



④ 朝ごはんを食べる



避難生活を  
支えるもの  
携帯トイレなど  
衛生面や睡眠に  
関わるもの

／  
おうちの人と  
／



応急手当用の  
救急セット  
ばんそうこうなど  
ケガをしたときに  
備えるもの

必需品  
眼鏡など  
生活に欠かせない  
調達しづらいもの

非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの  
ヘルメットなど、  
避難先までの移動を  
サポートするもの

水と食料  
支給まで  
時間がかかることも。  
最低三日分×家族分の  
水と食料を

貴重品  
現金など  
避難生活の継続、  
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール  
ラジオなどスマホが  
使えなくても  
情報を集められるもの

登下校中の自転車通学での怪我に注意！！特に雨の日が多いです。  
傘さし運転やスマホは使用しないで安全に登校しましょう。

自転車、  
こんな乗り方を  
していませんか

自転車でも危険な運転は、  
自分や周りの人のケガ、命の危険に  
つながることも。



イヤホンをつけて運転  
スマホを使いながら  
運転



交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要もあります。  
正しい運転を心がけましょう。





## この時期に知っておきたい 応急手当

|           | 症状                                                                                                                                                                                                                                      | 手当                                                                                                                                                                                                                         | 予防                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 熱中症の応急手当  | <p>熱中症とは、汗による体温調節ができなくなる状態</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛がする</li> <li>・手足がつる</li> <li>・めまいがする(ふらふらする)</li> <li>・吐き気する(吐く)</li> <li>・意識がはっきりしない</li> </ul> <p>これらが1つでもあれば<br/>熱中症です！</p> <p>※部屋の中でも体重の2%の汗をかくとおこりやすい</p> | <p>まず、<u>冷房の効いた部屋へ移動</u>する</p> <p>次に、太い血管(首のまわり、脇の下、足のつけ根)を冷やす</p> <p>水分を飲む</p> <p>＜救急車で病院へ行くタイミング＞</p> <p>★口から飲めない★意識がはっきりしない★回復しない</p> <p>※熱中症は一度なるとなりやすい。</p>                                                           | <p>水分補給の基本は水や麦茶を飲む。運動で大量の汗をかいた場合には朝昼晩の食事に、スポーツドリンクや塩あめで塩分を取る。水分を一度にたくさん飲んでも体の吸収が追いつかないため、こまめに少しずつ飲む。暑い日は15～30分ごとに1回、100～200ml ずつ飲む。</p> <p>体重の2%の水分(体重 50 kgの人は約 1 リットル)が汗でなくなるため、水分を飲む。</p> <p>水分補給に適している: 水、麦茶、スポーツドリンク</p> <p>水分補給に適していない: エナジードリンク、ジュース、コーヒー</p> |
| けがの応急手当   | <p>すり傷・切り傷→感染予防が大切！</p> <p>やけど→水道水でよく冷やす 感染予防が大切！<br/>水ぶくれはガーゼ保護をする(体の中に吸収される)</p> <p>打撲やねんざ、<br/>つき指→はれや痛みを軽減するための<br/>手当</p>                                                                                                          | <p>しっかりと傷口の砂を<u>水道水でよく洗う</u></p> <p>清潔なガーゼを当てて<br/>押さえて血を止める</p> <p>＜病院へ行くタイミング＞</p> <p>★傷口がよく洗えない★血が止まらない★痛みがとれない</p> <p>★皮膚の深いやけどや広い範囲のやけど</p>                                                                           | <p>打撲とねんざの手当は <u>RICE 処置</u>を基本！</p> <p>＜足の場合＞ 横になって<br/>冷やしながらかぶなどで<br/>圧迫して足を挙げる</p> <p>※時々指先などの感覚や爪の色をチェックして、指先の感覚が鈍い、爪の色が悪い時はゆるめる</p> <p>※運動前に筋肉や腱をのばすストレッチを行い、運動後にも筋肉をほぐすことで予防が大切</p>                                                                           |
| 倒れた時の応急手当 | <p>安全を確認した後、近づいて呼びかける →意識なし</p> <p>助けを呼ぶ → 2人以上 <u>119 救急車を呼ぶ</u>、<u>AED 取りに行く</u></p> <p>お腹を見る、動いているか 10 秒以内に4 回以下→呼吸なし<br/>⇒胸骨圧迫を開始する</p> <p>本校は事務室と<br/>体育館前にある</p>                                                                  | <p>胸骨圧迫: 胸の骨を深く押して心臓のまわりに圧をかけ、動かなくなった心臓の代わりにポンプのように血液を送り続ける</p> <p>※「強く、速く、絶え間なく」周りの人と交代しながら救急車が来るまで続ける</p> <p>AED: 心臓の動きを確認し、特定の異常なリズム(不整脈)を止めるため電気ショックをする機械で音声案内のとおりに行う。</p> <p>※AEDの後に胸骨圧迫を続けて心臓の代わりに血液を送り続けることが必要！</p> | <p>まちかど AED: 学校や公共交通機関にあり、登録している場所が事前に調べることができる</p> <p>体調が悪い、いつもと違うときは無理をしない、体調が悪くなるまでに休む、先生に伝えることが大切！</p> <p>倒れている人がいた時の一次救命処置を知っているだけで大切な身の回りの人の命を守る手助けができる</p>                                                                                                    |