

ほけんだより

大阪府立堺上高等学校
保健室
【令和8年9月発行】

学校での健康診断の結果、病院受診をお勧めされた生徒で病院を受診した場合は
受診報告書を保健室へ提出してください。

どんな夏休みになりましたか？
勉強や部活動、趣味の時間など
それぞれ充実した時間を過ごす
ことができたことでしょうか。

2学期スタート！
早く学校生活のリズムに
身体を戻していきましょう！

学校モードに切り替える 4つのスイッチ ON！

「朝日を浴びる」「朝ごはんを食べる」「湯船につかる」「寝る前にスマホを見ない」



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。
夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き＋4つ
のスイッチ】を意識してみましょう。

9月の保健行事

15日（火）1年生眼科検診

18日（金）スクールカウンセラー来校日

25日（金）歯科検診（欠席者）

29日（火）1年生耳鼻科検診

★眼科・耳鼻科検診は事前アンケートからの対象者のみ
検診の日にはできるだけ休まないようにしてください。

9月9日救急の日



《ある中学校で実際にあった話》

部活動中に顧問が倒れました。

部員たちは駆け寄り、声をかけましたが全く反応がありません。

2人は交互に胸骨圧迫を、1人は119番通報を、1人はAEDを…

この日は、学校がお休みで他に先生はいませんでした。

救急隊が到着するまでの約10分間、胸骨圧迫とAEDで救命処置を続けました。

顧問は、後遺症もなく1ヶ月後には仕事に復帰できました。



みなさんは学校のAEDがどこにあるのか知っていますか？

堺上には2つあります！探してみてくださいね😊📍

活動場所によってどこのAEDが1番近いのか考えるようにしましょう！

倒れている人を見かけたら



周囲に助けを求める



119番通報



AEDを使う



胸骨圧迫をする

※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！！
「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。

※AEDの設置場所がわからないときは、まちかどAEDやAED設置場所マップなど
で調べることができます。また、緊急時は119番通報の際に、近くのAEDの場
所を教えてください。

倒れている人がいたときの一次救命処置を知っているだけで
大切な人の命を守る手助けができます！！

その症状、**熱中症**かも!?

「大丈夫」が危険! 早めの水分補給をしよう

① まだ大丈夫?

ちょっと暑いけど、まだいける!

水筒の中身はまだ残ってる...

⚠️ のどがかわいていなくても体の水分は減っています!

② 熱中症のサイン

なんか頭が痛い...ふらふらする...

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 足がつる

⚠️ 1つでもあれば熱中症かも!

③ すぐ応急手当!

① 涼しい場所へ

日陰やエアコンの効いた部屋へ移動

② 水分補給

水やスポーツドリンクを少しずつ飲む

③ 冷やす

首・わき・足の付け根など太い血管を冷やす

わき

足の付け根

回復しないときは、すぐに先生や大人に知らせて!

④ 予防がいちばん!

- 15~30分ごとにこまめに水分補給
- 朝ごはんを食べる
- 無理をしない・休む
- 睡眠をしっかりとる

今度からこまめに飲もう!

こんなときは
119番!

水分がとれない(飲めない)

意識がはっきりしない

呼びかけても反応が悪い

自分の体調は自分で守ろう! みんなで声をかけ合い、熱中症を防ごう!

けがの応急手当

正しく手当をして、悪化や感染を防ごう!

こんなけがのときに...

- すり傷・切り傷
- やけど
- 打撲・ねんざ・つき指

すり傷・切り傷の手当

基本は「洗う」「止血」「保護」!

① 洗う

水道水でよく洗う

傷口の砂や汚れをしっかりと落とします。

② 止血する

清潔なガーゼで押さえる

血がにじむ程度の圧でしっかりと!

③ 保護する

ガーゼや絆創膏でおおう

汚れや刺激から守ります。

ばんそうこうは毎日交換しましょう。

⚠️ 病院へ行くタイミング

- 傷口がよく洗えない
- 血が止まらない
- 痛みがとれない
- 傷が深い・大きい

やけどの手当

水道水でよく冷やす(5~20分)

水ぶくれはつぶさずにガーゼで保護する(体の中に吸収されます)

⚠️ 病院へ行くタイミング

皮膚の深いやけど・広い範囲のやけど・痛みが強いとき

打撲やねんざ、つき指の手当

はれや痛みを軽減するための手当をしよう!

はれ・内出血・痛みがあるときは、「RICE処置」を基本に!

打撲・ねんざの手当の基本「RICE処置」

〈足の場合〉

R Rest (安静)

動かさずに安静にする

悪化を防ぎます。

I Icing (冷やす)

氷のうなどで冷やす(15~20分)

はれや痛みをやわらげます。

C Compression (圧迫)

包帯やテーピングで軽く圧迫する

はれの広がりを防ぎます。

E Elevation (挙上)

心臓より高く上げる

はれを軽減します。

⚠️ ※時々、指先の感覚や爪の色をチェック! 感覚が鈍い・爪の色が悪いときは、包帯をゆるめてください。

予防のために

運動前後のストレッチをしよう!

無理をしない!

痛みがあるときは早めに休もう!

眠る・食べる・水分補給生活リズムを整えよう!

♥ 自分でできる手当が、早く治す第一歩! 迷ったら、先生や保健室へ相談しよう!