



2025
9月

津幡高校
保健室



まだまだ暑い日が続きそうですが、2学期スタートです！

猛烈な暑さだったこの夏、皆さん元気に過ごせたでしょうか。この長いお休みに心身ともにすっかりゆるんでしまっている人もいるかと思いますが、ここは気持ちを切り替えて、勉強や部活に取り組んでももらいたいと思います。また、夏の疲れも出てきて体調を崩しやすい時期でもあります。マラソン大会の練習も始まりますので、今一度、早寝早起きの習慣を取り戻して、これから秋・冬と変わっていく季節を乗り切っていきましょう。



9月9日は**救急の日** ~ 知っておきたい応急手当 ~

熱中症の応急手当

主な症状

- ・めまい
- ・頭痛
- ・失神
- ・気持ち悪さ
- ・筋肉痛
- ・嘔吐
- ・大量の汗
- ・倦怠感 など

☐ 涼しい場所へ移動

☐ 衣服を緩める

☐ 体を冷やす

➡皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ

➡氷のうなどで太い血管が通っている場所を冷やす

☐ 水分・塩分を補給する



意識がない場合は**救急車**！
水分を自力でとれない、
症状が良くならない場合も
医療機関へ！

ケガの応急手当

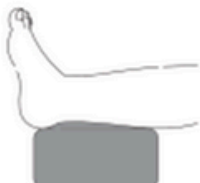
だぼく・ねんざ・つき指など

RICE処置を基本に対応しましょう

Rest

安静

患部を動かさない



Ice

冷却

タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす

冷やしすぎに注意。
冷却・休憩を交互に



Compression

圧迫

適度に圧迫する



Elevation

挙上

心臓より高い位置に上げる



圧迫しすぎに注意。
指先の色が変わっていないかチェックしましょう

腫れや痛みを軽減するための応急手当です

すり傷・切り傷など

感染予防が大切です

☐ しっかりと砂を
洗い流す

きれいに洗えば
消毒は必要ありません



☐ 傷口をガーゼ
などで保護する



洗浄が上手くいかないときや出
血が止まらないとき、痛みが治
まらないときは**医療機関へ**！

症状が続く場合や程度がひどい場合は**医療機関へ**！

「いつか」のために、**今** できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

**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

／
おうちのひと
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

非常用持ち出し袋を確認！

必需品
眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

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、おうちのひとと用意したり、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

さらに・・・

- ◎自分の家からの避難場所を確認！どこにどうやって行くのか知っておこう。
- ◎もしものときの連絡の取り方を家族で話し合おう。

いよいよ新人大会です。**勝負を決める補食のとり方！！** について要Checkですよ！

試合3時間前までに

糖質中心で消化の良いもの
(おにぎり、うどんなど)



試合1時間前

ゼリー飲料、バナナなどの
軽食をすませる



試合30分前

イオン飲料で
水分・塩分補給



試合当日

○おすすめ補食

- ・糖質を多く含むもの
(ご飯、バナナ、うどん、どら焼き、カステラなど)
- ・ビタミンやミネラルが多いもの
(みかん、キウイ、オレンジジュースなど)



×控えた方がよい補食

- ・脂質や食物繊維の多いもの
(からあげ、ポテト、ごぼう、こんにゃくなど)
- ・消化の悪いもの
(刺身、ケーキなど)



むし歯の治療は終わりましたか？

「部活で忙しくて…」 「歯医者が苦手！」 などいろいろな理由でまだ受診できていない人も多数(むし歯の疑いがある生徒の受診率はまだ8%…)。早めにしっかり治療することは、治療期間の短縮や運動のパフォーマンス向上にもつながりますよ。

治療が終わったらお知らせの紙を保健室まで提出してくださいね！

