



# 9月保健だより

2025. 9. 5

能登町立  
柳田中学校

夏休みが明けて1週間…生活リズムは学校モードに切り替わってきましたか？  
2学期は体育祭や遠足・修学旅行、文化祭など大きな行事がたくさん待っています。全員で力を合わせて、思い出いっぱいの2学期になるよう、心も体も元気に過ごしましょう！

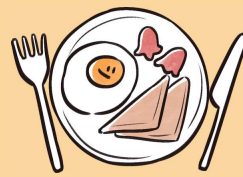
## 13日(土)は体育祭！！

- 前日は早めに寝る
- 当日は朝ご飯をしっかり食べる
- 体調が悪い時は無理をしない
- 手足の爪を切る
- こまめな水分補給、休憩
- 靴ひもをしっかり結んで履く

### 持ち物

- ・水筒、ペットボトル飲料（多めに！！）
- ・汗拭きタオル
- ・帽子

直射日光を避けることは熱中症対策に必要です。  
家にある人は持ってきてください。



日焼け止めを塗ることや、着替えを持ってくることもおすすめします！

自分でやってみよう！

### 応急手当



テント設置で指を挟んだり、縄を持って手の皮がめくれたり…  
体育祭ではいろいろな怪我がつきものです。  
以下の基本的な手当てを参考に、まずは自分でできることを  
やってみて救護場所に来てくださいね！



#### すり傷



水道水で砂などを  
よく洗い流す

#### 鼻血



小鼻をおさえて下を向く

#### 切り傷



清潔なガーゼなどで  
押さえる

#### 捻挫・突き指



動かさないようにして  
氷などで冷やす

#### 目にゴミ



洗面器にためた水に  
顔をつけてまばたき

#### やけど



流水でよく冷やす

#### 爪がはがれた

水道水でよく洗い  
包帯などで固定

数日経っても痛みが  
ひかない・爪に変化が  
ない時は皮膚科へ！

# 心肺蘇生

## 胸骨圧迫

両肘をまっすぐ伸ばし、  
真上から「強く」「速く」  
「絶え間なく」押す



<目安>

約5cmの深さ  
100~120回/分

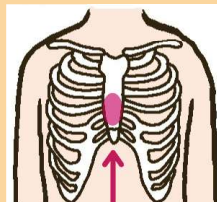


## 押すときの手

両手を重ねて、  
手の「付け根」の  
部分で押す。

## 押す位置

胸の真ん中、  
胸骨の下半分が  
目安。



普段通りの呼吸がないとき、  
判断に迷ったときは直ちに胸骨圧迫を開始しましょう。

## AED

- 1 電源を入れ、音声に従う
- 2 電気ショック中に治療を受けている人の体に触らない
- 3 2分間隔でAEDが心臓の動きを確認
- 4 AEDの指示に従い、胸骨圧迫を続ける
- 5 救急隊が来るまでは、パッドはそのままにする

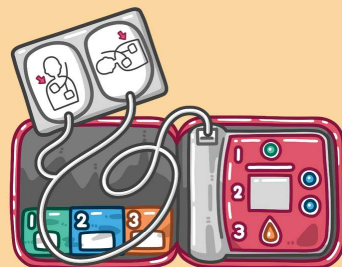


学校のAEDは  
ここにありますが



**職員室前**

体育祭当日は本部に設置



# 7つのちがいをさがそう

