

えがお

令和7年9月5日
片貝中学校 保健室



連日、熱中症警戒アラートが発令するほど、朝から厳しい暑さが続いています。この暑さもしばらく続く予報です。夏休みが明け、今週は課題テスト、来週からは本格的な体育祭練習が始まります。また、片貝まつりを盛り上げるべく、各地域でのしゃぎりの練習が始まり学校生活との両立をしてるかと思います。日々の疲れを残さないためにも、まずは睡眠リズムをコントロールすることが要です。早寝早起きの睡眠リズムから熱中症予防やかぜ・感染症予防をしていきましょう。



要注意!

熱中症を予防しよう!

2学期が始まり数日経ちました。疲れは残っていませんか?よく眠れていますか?食欲はありますか?

来週からの体育祭練習に向けて「身体(下記参照)」と「道具(水筒・タオルなど)」の準備をお願いします。



新型コロナウイルス感染症

市外を中心に、小千谷市でもコロナウイルス感染症流行の兆しがあります。

急な発熱、咽頭痛が現在の特徴的な症状のようです。片貝まつりの準備から当日まで不特定多数の交流が想定されます。うがい・手洗い、規則正しい生活をしながら予防しましょう。

熱中症も感染症も、まずはここから対策!

☆ 朝ごはんは必ず食べる。

→たとえ食欲がなくても、バナナ1本、ヨーグルトなど何か食べて登校しましょう。

☆ 起床から毎日のリズムを整える。

→どんな眠くても家を出る1時間前に起きよう!ギリギリまで寝ていると、食欲がわきません。カーテンを開けて朝日を浴び、朝ごはんを食べると脳が目覚めます。

☆ 娯楽目的のメディア使用の見直し!

→我が家ルールは守れていますか?デジタルビューイングしていますか?
メディアで睡眠時間を削ることがないないように、家庭で過ごしてほしいと思います。





9月9日は救急の日

1学期の保健室利用（外科編）

擦過傷	9
打撲	5
捻挫	4
やけど	1
虫刺され	1
鼻血	4
その他痛み	5
合計	29

～学校で起こりやすいけがの手当～

☆擦過傷の手当

傷口についた砂や汚れを、水できれいに洗います！
痛みがあるかもしれませんが、「水で洗う」ことが感染防止になります。傷口をきれいに洗えれば、消毒は必要ないもあります。また、入浴時には絆創膏を剥がして、傷口を洗い清潔に保つことも忘れずに！



☆打撲や捻挫の手当

☆鼻血

RICE処置

Icing(冷却)
患部を冷やす
(タオルなどの上から)

Compression(圧迫)
包帯、テーピングなどで適度な圧迫を

Rest(安静)
座る、寝るなどして休む

Elevation(挙上)
患部を心臓より上に

座って下を向き、小鼻を5～10分間圧迫する



*体がほてっているときは、首元を冷やすと早く止血できます。

☆熱中症の手当

めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気などの症状があるときは手当します。

- 1 エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 2 衣服をゆるめ、体を冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
- 3 水分・塩分、経口補水液などを補給

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう！



△こんな時は、すぐに119番通報や医療機関へ

- ・自力で水が飲めない
- ・高熱、頭痛、吐き気・嘔吐がある
- ・意識がはっきりしなくなった

