

# 健やか

喜多方桐桜高校 保健だより

9月号 NO.8 2025年9月2日発行



9月に入り、ようやく朝晩の風は少し爽やかになり、夜になると鈴虫の鳴き声に、心癒される季節になりました。が、日中はまだ暑さが厳しく、寒暖差に体調をくずし、欠席する人もいます。新型コロナウイルス感染症も、感染が拡大傾向にあります！

その他にも、「からだがだるい・気分が悪い」と言って来室する人も増えています。夏の暑さの疲れが出る時期でもあります。早めに休養し、体調を整えるように心がけましょう(^o^)

## 9月の保健目標

## \* 生活習慣を確立しよう！

\* 8月号で、「生活を夏休みモードから学校モードに切り替えよう！」という記事を書きましたが、皆さんは出来ていますか？まだの人は、1日も早く切り替えて、学校生活に支障が無いよう生活してくださいね！



## 9月9日は、「救急の日」です！



9月9日は「救急の日」。今年はこの9月9日を含む9月7日～9月13日は「救急医療週間」と定められています。

ケガや事故はいつ起こるかわかりません。自分自身や身近にいる人がケガをしたときに対応できるように、応急手当の方法や AED の場所などを確認しておきましょう。

### 《すり傷》

#### 傷口を水道水で洗い流そう！

すり傷ができたなら、まず傷口の砂や汚れなどを水道水で洗い流して、きれいにすることが重要です。

水で洗う処置には、患部を冷やして痛みを和らげる効果があります。



### 《鼻血》

#### うつむいて 小鼻をしっかり押さえよう！

いすなどに座り、小鼻の柔らかいところを指でつまんで、床や地面を見るようにします。その体制のまま、5～10分ほど安静にします。  
※ 首の後ろをたたかない。  
※ 上を向いてしまうと鼻血が喉の方に回り気分が悪くなり、嘔吐してしまう場合があります。



### 《やけど》

#### すぐに冷やすことが大切です！

やけどはすぐに流水でやけどをした部分を冷やすことが大切です。

部位や範囲にもよりますが、水道水で5～30分ほどを目安に冷やしましょう。



# 授業中や部活中に「AED 持ってきて！」と言われたら・・・

喜多方桐桜高校の「AED」  
設置場所は・・・？

- 格技場入口
- 1棟職員玄関  
にあります！



※ 要チェック!!!

AED の使い方を知っておこう! ~いざ、という時のために~



AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら（蓋を開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

\* 最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。

**\*\* 必要なのは目の前の命を救おうとする「勇気と知識!!」\*\***

喜多方でも「新型コロナウイルス感染症」の感染が拡大してきました!



2025年7月以降、新型コロナウイルスの患者数が、全国的に増加傾向にあります。「ニンバス」と呼ばれる変異株の拡大が原因とされていて、のどをカミソリで切ったかのような激痛症状が特徴といわれています!重症にはなりにくいとの情報ですが・・・!?

## 感染した・感染の疑いがある人の注意点

- ① 部屋の外に出る時はマスクをする
- ② 部屋を分けて換気しやすい部屋で1人で過ごす
- ③ お風呂は最後に入り、よく換気をする
- ④ こまめに水分補給をする
- ⑤ 鼻をかんだティッシュはビニール袋に入れる

情報ですが・・・!?



## 感染者や疑いのある人との生活

- ① 限られた人で患者の世話をし、患者の部屋では全員マスクをする
- ② キッチンやトイレ、お風呂場の換気扇はつけておく
- ③ 家族の体調に変化があったら、すぐに検査を受ける
- ④ 食器や洗濯物は一緒に洗っても OK、水でしっかり洗い流す

**\* 自分や周りのために、感染対策はまだ気をゆるめないでしっかり続けていきましょう!!!**

## <スクールカウンセラー岡村滋子先生の来校日>

\* 9月の日程は下記の通りです。気になる人は保健室で受け付けていますので、気軽に声をかけてください。

【日時】 5日・12日・19日 …金曜日 12:30~16:30の予定です。

【対象者】 生徒・保護者・教職員

※ 生徒の皆さんは、授業の扱いが「公欠」になります。