



ゆけだせ 夏休みモード

湘南学院高等学校 保健室発行 令和8年9月

長い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。ゆっくり体を休めることはできましたか？まだ暑い日が続きますが、少しずつ秋へ向かう季節です。心と体のリズムを整え、新学期を元気にスタートしましょう💡！

新学期は、体だけでなく心も疲れやすい時期です。

「日を浴びる・よく食べる・よく寝る・適度に体を動かす」
この4つを意識して、生活リズムの輪を作りましょう。保健室は、けがや体調不良だけでなく、心の悩みについても利用できます。気軽に話に来てくださいね。



金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？

でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンスを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てくださいね。

9月1日は「防災の日」

9月1日は関東大震災をきっかけに制定された防災の日です。

夏休み中にも大きな地震が発生しました。そう遠くない将来、関東でも大規模で強い地震が発生すると言われていいます。「防災の日」は、災害について考え、日頃の備えを確認するための日です。



もしもの時に備えて、**避難場所や家族との連絡方法、非常持ち出し品**などを確認しておきましょう。いつ起こるかわからない災害から自分の命を守るために、今できることを考えてみましょう。

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは





9月9日は「救急の日」



「救急の日」は、救急医療や救急車の正しい利用について理解を深め、救急について考える日です。学校生活や日常生活の中では、転んで擦り傷を負ったり、突然体調を崩したりするなど、思いがけないことが起こる可能性があります。そんなとき、周りにいる人が落ち着いて対応することで、けがの悪化を防いだり、命を守ることに繋がります。

では、実際に周りの人がけがをしたとき、どのように対応すればよいか考えてみましょう。



どうしかな？

- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



どうしかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



どうしかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く上げると止まりやすいです。



倒れた人を見つけたら、まず何をする？

目の前で人が突然倒れたら、誰でも驚いてしまいます。そんなときこそ、落ち着いて行動することが大切です。まずは周囲の安全を確認し、倒れている人に声をかけて反応を確認します。反応がなく、呼吸がない場合は、119番通報とAEDを依頼し、胸骨圧迫を始めます。AEDが届いたら、音声案内に従って操作しましょう。心停止は、健康そうに見える人にも突然起こることがあります。時間が経つほど助かる可能性は低下するため、「誰かがやってくれる」と待たず、その場に一人ひとりが自分にできることをすぐに行うことが大切です。

心停止からAEDまで	助かる可能性の目安
1分以内	約90%
3分以内	約70%
5分以内	約50%
10分以内	約10%以下

いざという時に慌てないため、
基本の応急手当を知っておきましょう！

