

# ほけんだより 9月

令和7年9月1日発行  
十和田工業高等学校保健室  
文責 小田 留美子



連日記録的な暑さだった夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。1週間が経ちましたが、夏休みモードから抜け出せていますか? 長い夏休みだったので、それぞれに夏休みの思い出がありそうですね。「クーラーのある部屋でじっとしていました」「部活三昧でした」「アルバイトで汗だくで働きました」「進路のことでほとんど学校にいました」「家族で遠方に出かけました」等、さまざまな声が聞こえてきそうです。

そんな思い出にひたりつつ、夏休みモードから抜け出せていない人は、上記イラストを参考にしてみてください。「就寝前のスマホ、ゲームはやめて早く寝る」「早く起きて日光を浴びる」「朝ごはんをしっかりと食べる」を実践して長〜い2学期を健康をキープしながら過ごしてほしいものです。

ちなみに、9月、10月も例年より気温が高い予報が発表されていますので、暑さや熱中症対策は続けていきましょう。さらに夏風邪や、最近増加傾向の新型コロナにも注意を!!

## RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、

回復も早くできるのが

**R**est (安静)

**I**cing (冷却)

**C**ompression (圧迫)

**E**levation (挙上)

のRICEという応急処置です。

この処置には注意点もあります。

### —— 冷却は凍傷につながることも ——

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮ふの組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

### —— 圧迫で壊死すること ——

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死すること。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。



## タブレット

を使うときは  
ここをチェック



### 姿勢

集中して背中が丸くなっていませんか?  
よい姿勢が保てなくなったら、一度遠くを見たり立ち上がったたりして休憩しましょう。

### 画面との距離

目と画面の距離が近すぎませんか?  
30cm以上離しましょう。

### 部屋の明るさ

部屋は暗くないですか? 逆に光が反射したり周りのものが映りこんだりして見にくい不是吗?

### 画面の明るさ

画面の明るさはちょうどいいですか? 明るすぎても暗すぎても目の負担になります。



目や体の負担にならないように  
気をつけて使いましょう

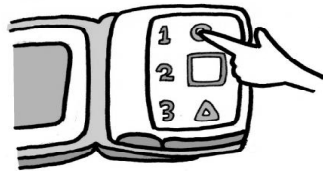


AEDって、どこにあるか知っていますか？  
 校舎内には**事務室前廊下壁面と1体**に設置しています。校舎外は、**雄心館、グラウンドの運動部部室、野球場**にあります。  
 設置場所を確認し、緊急時には近くの設置場所から持ち出して使用してください。

## 「もしも」のために AEDの使い方

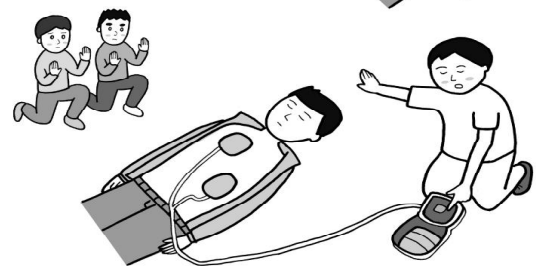
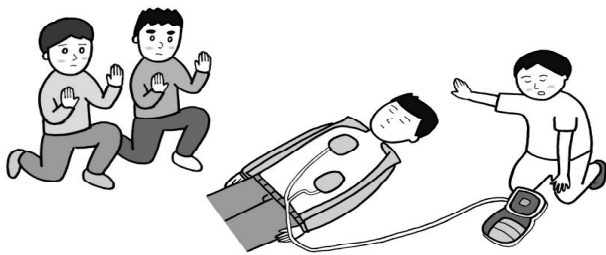
### ①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



### ②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



### ③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます（機種によっては解析ボタンを押す）。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

### ④除細動（電気ショック）を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。



### ★★★ 検査・治療が済んでいない人へ ★★★

「健診結果のお知らせ」を受け取った人は詳しい検査や治療が必要です。まだ済んでいない人は、早めに時間を見つけて医療機関を受診してください。

#### 【受診から提出までの流れ】

- ①「お知らせ」用紙を医療機関に持参し検査・治療
- ② 担当医師が「お知らせ」用紙に状況を記入
- ③「お知らせ」用紙に保護者の確認印を押し、保健室又はは担任の先生に提出（速やかに）

※視力やう歯等、放置しても改善・回復しないものがほとんどです。（とくに3年生は）早めの受診をお願いします!!

\*\*\*\*\*

## 献血のお知らせ

\*\*\*\*\*

- 日時：9/16(火) 9:30～15:00(昼休憩あり。授業と並行して実施。公欠扱い。)
- 場所：受付：本校調理実習室、採血：献血バス
- 対象：16歳以上(9/16時点)で健康な人、その他細かい条件あり。
- その他：興味のある人は、案内・申込用紙を担任または保健室前からもらってください。保護者の承諾が必要です。まずは保護者と相談の上、申込書を9/9(火)までに提出してください。“ボランティア”の一つととらえ、多くの方の御協力よろしくお願いします!!