



9月

# 保健だより

県立尼崎西高等学校 保健室

令和6年 9月 2日 発行

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。体も心も夏休みモードから学校モードへの切り替えが必要ですね。元気に登校できるように生活リズムを整えましょう。まだまだ暑い日が続くので、熱中症対策も忘れずに。



## ～保健室よりお知らせ～

- 健診後に受診勧告書をもらった人は、夏休みの間に検査や治療は済みましたか？体調が万全でないと、試験や試合など何事においても自分の実力が最大限に発揮できません。コンタクトの人はコンタクトレンズの定期検診も忘れずに受けましょう。
- 学校管理下(登下校、授業中、休み時間、部活動中など)でのケガ等の医療費の請求が滞っている人が多くいます。必要書類をそろえて保健室に提出してください。また、夏休み中にケガをして新規に請求をする人も、保健室に申し出て書類を受け取ってください。
- 9月のカウンセリングの予定は、4日(水)、18日(水)、25日(水)です。完全予約制ですので、希望する人は担任の先生かもしくは保健室まで申し出てください。



9月9日は  
救急の日



### そのケガ、もしかしたら防げたかも？



保健室で手当てをする中で、ちょっとした注意で防げたかもしれないね、と話すことが実はよくあります。

うっかりした

【例】よそ見をしながら教室のドアを閉めたら、友だちの手を挟んでしまった。

油断した

【例】これくらい大丈夫!と階段を飛び降りたら着地で捻挫。

慌てていた

【例】遅刻しそうなので、急いで自転車を漕いでいたところ、スリップして転んだ。

ルールを守らなかった

【例】廊下で走っていたところ、角を曲がった途端、友人と衝突!

ふざけていた

【例】友だちが座ろうとした椅子を引いたら、友だちが転んで机の角で背中を打った。

「注意一秒、ケガ一生」という言葉もあります。些細なヒヤリとする場面が大きな事故につながることも。みんなが安全に過ごせるように気を付けましょう。



7月19日(木)に尼崎西消防署の方に来ていただいて、心肺蘇生法の研修会をしていただきました。いざという時のために心肺蘇生法を覚えておきましょう。また、体調の悪そうな人、様子のおかしい人を見つけたら、声をかけることで救命につながることもあります。



## 一次救命処置 (BLS)



突然、倒れた人に対し、救急隊員や医師に引き継ぐまで、その場に居合わせた人が実施する応急処置のことです。

