

# ほけんだより



生徒数配付  
生徒&保護者

2025.9.1  
星置中学校  
保健室

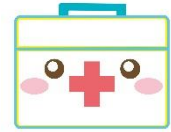


夏休みが終わり、2学期が始まって1週間が経ちました。学校やクラスなどで過ごす感覚や、生活リズムにも、少しずつ慣れてきたでしょうか。

9月はまだ、暑さが残る一方、朝・晩は涼しくなり、体調を崩しやすい季節です。生活リズムを整え、十分な睡眠とバランスの良い食事に心がけましょう。

また、2学期は、HCT ステーションや合唱交流会など、大きな学校行事も控えています。楽しく、元気に取り組めるよう、心も体も健康に整えていきたいですね。何か、困ったことや相談があれば、いつでも声をかけてください。

## 9月9日は救急の日



これだけできるようになろう

### 応急手当 はじめの一步

#### 洗う

こんなときにするよ

##### すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



##### 目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



#### 冷やす

こんなときにするよ

##### だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



##### やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



#### 押さえる

こんなときにするよ

##### 切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



##### 鼻血

小鼻をつまんで少しづつ止めます



### 湿潤療法とかさぶた

◆傷口にしみ出てくる透明な液は浸出液といって、傷を治すために必要な物質を含んでいます。感染を防ぐ、傷口を乾燥から守る、皮ふの再生をコントロールする、などの役割を持つ浸出液を傷口に留まらせるために、上手にふたをするのが湿潤療法です。

◆かさぶたは止血のために集まった血小板などの成分が固まったもの。傷口のふたになってばい菌の侵入を防ぎます。ただかさぶたは皮ふの再生を妨げるともいわれ、理想的な“自然の絆創膏”ではないようです。

でも小さな擦り傷くらいなら湿潤療法でなくてもやがては治ります。ただかさぶたを無理やりはがすのはNG。治りが遅く、傷跡も消えにくくなります。



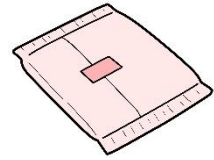
保健室では、傷は基本、水できれいに洗い流すだけで、消毒薬は使用していません。湿潤療法を行う上で自然治癒の妨げになるからです。ただし、汚れが十分取れないような場合や刺し傷など、必要に応じて消毒薬を使用する場合があります。

きれいに水洗いした傷は、乾かないよう、ワセリンを塗り絆創膏やガーゼ、創被覆材で保護しています。

帰宅後、ご家庭では、一度保護材を外し、傷口を洗い、状態を確認してください。その後は引き続きご家庭での手当てをお願いします。痛みが強かったり化膿したりする場合などは、ご家庭の判断で専門医を受診してください。



## ～保護者の方へ～



### 学校トイレへの生理用品の配置について(お知らせ)

本日より、生徒誰もが安心して学校生活を送るための環境整備の一環として、下記のとおりトイレに生理用品を配置しています。(※札幌市立の学校全体での取り組み)

#### 1 配置目的

急な生理や生理用品の持ち合わせがない場合などに、生徒が、安心して学校生活を送ることができるようにすること。

#### 2 配置場所

各階の女子トイレ内、手洗い場所の棚



#### 3 留意事項

学校では下記のとおり伝えております。御家庭でもお子さまにお伝えいただくなど、御配慮いただけますようお願いいたします。

・トイレに配置されているものは急に生理になった場合や持ち合わせがない場合の緊急用であるため、日常用の生理用品については、従来どおり各自が用意することが基本となること。

・今までどおり、生理用品は保健室にも置いていること。



### 重症熱性血小板減少症候群(SFTS)の発生について

SFTS 患者は主に西日本で報告があり、最近では関東地域でも患者発生が認められていましたが、ついに道内1例目の発生報告がありました。

SFTS は、主にSFTS ウイルスを保有するマダニに咬(か)まれることで感染します。そのため、マダニの活動が盛んになる春から秋にかけて患者が多く発生します。草むらや藪などに入る場合は、肌の露出を少なくし、虫除け剤を使用するなどして、マダニに咬まれないようにしましょう。

また、SFTS ウイルスに感染・発病したネコやイヌから感染する事例も報告されていることから、体調不良の原因が明らかでないペットとの接触にも注意をしましょう。

#### マダニから身を守る服装



- 長袖・長ズボンが基本
- 手袋や長靴を付ける
- 袖口を手袋の中に入れる
- ズボンを靴の中に入れる
- 帽子をかぶる
- 首元も露出させない

★参考情報 (札幌市保健所ホームページ)

<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/f1kansen/f33madani.html>