

ほけんだより

札幌市立中島中学校
保健室
2026. 9. 1発行

2学期が始まって1週間たちました。生活リズムは戻りましたか？最近朝晩は少し涼しいですが、まだ日中の暑さは続いていますね。屋外での活動など、まだ油断せずに熱中症を予防しましょう。

これからテストや錦秋祭など忙しい日々が続きます。食事・睡眠など生活習慣に十分気を配り、季節の変わり目を元気に過ごしましょう。2学期のみなさんのがんばりを応援しています！

生活リズムを
学校モードに
戻そう！まだまだ
暑い日が続きます

熱中症予防のための水分補給のポイント

のどが渇く前に飲む



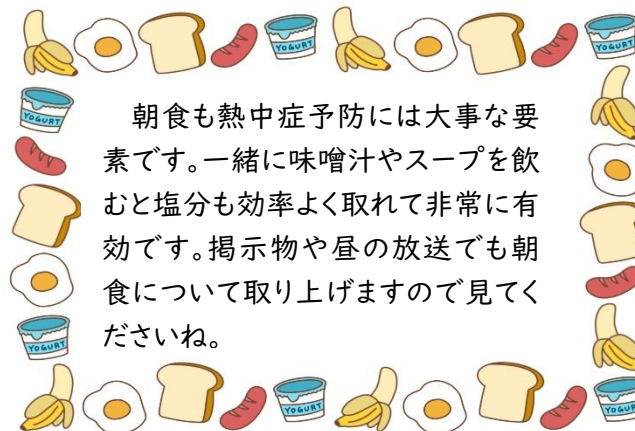
運動中もこまめに飲む



朝起きた時・寝る前に飲む



朝食をしっかり食べる



朝食も熱中症予防には大事な要素です。一緒に味噌汁やスープを飲むと塩分も効率よく取れて非常に有効です。掲示物や昼の放送でも朝食について取り上げますので見てください。

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119 9月9日は救急の日



こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で
救急車を呼んで
いいのかな…体調が悪いけど、
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな…ケガや病気の際は
不安になるもの。
一人で判断せず、専門家の力を借ります。

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと

保健室にも相談に来て
ください。

軽度のケガや、周りにだれもいないときは自分で手当てできると良いですね！周りの人を助けることができれば、もっとステキですね！

友だちがケガをした！どうする!?

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。



廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！
シャツが血に染まっていき、パニック状態に。



5分以上の圧迫止血を！

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。



ビニール袋などで手を覆って感染を防ぐ



柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！
一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。



絶対に目を離さず様子を見守る

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！



頭を打ったら必ず病院へ！



授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！
「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。



ゆっくり呼吸するように促す

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。



過呼吸で死んでしまうことはありません



サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！
「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。



まずは基本の応急手当を！

- ねんざや骨折の可能性もあるので、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。



プレーを続けると悪化の危険が！