



令和7年9月5日

一迫商業高校

一迫商業キャンパス

夏休みが明け、一商に活気が戻ってきました。大きな事故やケガの報告もなく、みなさんが毎日元気に登校してくれていることがとても嬉しいです。

年々暑さが厳しくなり、夏休みでもエアコンの効いた涼しい部屋で過ごすことが多かったかもしれません。外との気温差に体がちょっと疲れてしまった…という人もいるのではないのでしょうか。

疲れがたまると、免疫力が低下し感染症に罹ったり、注意散漫からケガに繋がったりします。3年生は進路達成に向けてこれからが本番です。大事なときに辛い思いをしないよう、体調と安全には十分注意しましょう。

9月の保健目標：生活習慣を確立しよう

★カウンセリングについて★

希望する場合は、当日の朝までに養護教諭または担任へ直接申込みをしてください。

来校日等については、教室掲示の予定表を確認してください。



9月のカウンセラー来校日 3日(水)・10日(水)・17日(水)



緊急時、救急車が現場に到着するまで、どのくらいの時間がかかると思いますか？

最近のデータでは、平均10分と言われています。心臓が停止すると3～4分後には救命の可能性が急激に低下するため、救急車を待つ間、なにもせずにいたら大切な命を救えなくなるかもしれません。

そこで大事なのが「一次救命処置」。心肺蘇生や AED の使用など、やり方を覚えておくといいですね。地域の消防署では講習会も定期的に行われています。興味のある人は参加してみるのもオススメです。

応急手当 何のためにするの？

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？ と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

す ぐに正しい手当をすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だ からこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



☆保健室は医療機関のように病気やケガを治すことはできません。

応急処置を通して、どうやったら痛みを和らげることができるのか、どうやったらひどくならずにすむのか、など心や体の問題を伝えたり、みなさんと一緒に考えたりする場所です。

一緒に学んでいきましょう。



AEDの使い方を学ぼう! &防災について考えよう!

心臓が止まった人に胸骨圧迫(心臓マッサージ)をすると、命を助けられる確立が2倍近く高くなります。
さらに AED を使用すると、約半数の人の命を救うことができるという調査結果も出ているそうです。

- ① 電源を入れる
(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)
- ② 電極パッドを胸に貼る
- ③ 心電図の解析を待つ
(電極パッドを貼ると自動的に始まります)
- ④ 電気ショック
 - 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す(自動で行うAEDもあります)。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
 - 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する
- ⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す
(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)









正しい知識と行動は、いざという時に自分や大切な人の命を守ることに繋がります。



「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの
避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用
持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか? ——