

ほけんだより 9月

宇治山田商業高等学校
保健部
令和8年9月

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。心も体も学校モードに切り替えて、元気に過ごしましょう。ですが、がんばりすぎは禁物です。無理せず、自分のペースを大切にしてくださいね。何か困ったことがあるときは、自分一人で抱え込まず、周りの人にも相談してみましょう。

金

メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？



でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンス

スを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。

一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てくださいね。



自分の気持ちをたいせつに

「楽しいな」「イライラする」「悲しくて涙が出る」「うれしい」...。どれもあなたの大切な気持ちです。自分の素直な気持ち・感情を抑え込んでしまっていないですか？

感情にはそれぞれ意味があります。うれしいときは思いっきり喜んでいい。悲しいときは泣いていい。イライラしたときは、「今、自分はイライラしているんだ」と気づいてあげることも大切です。どんな気持ちも「感じてはいけないもの」ではありません。まずは「今、私はどう感じているんだろう？」と自分に問いかけてみましょう。

自分の気持ちを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。



9月9日は救急の日

9月9日は「救急の日」です。「きゅう（9）きゅう（9）」の語呂合わせから定められました。突然のけがや病気は、いつ、だれに起こるかわかりません。もしもの時に備えて、応急手当の方法を確認しましょう。

けがの応急手当

打撲・捻挫・つき指 など

RICEを基本に対応しましょう

R est 安静 患部を動かさない	I ce 冷却 冷やしすぎに注意。 冷却・休憩を交互に。 タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす
C ompression 圧迫 適度に圧迫する 圧迫しすぎに注意。 指先の色が変わっていないかチェックしましょう。	E levation 挙上 心臓より高い位置に上げる

腫れや痛みを軽減するための応急手当です。

症状が続く場合や程度が酷い場合は**医療機関へ！**

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

- ☐ しっかりと汚れを洗い流す
きれいに洗えれば消毒は必要ありません



- ☐ 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄がうまくいかないときや出血が止まらないとき、痛みが治まらないときは**医療機関へ！**

一次救命処置

倒れている人を見かけたら...

🔄 救急隊やAEDが到着するまで、または傷病者に呼吸や反応が戻るまで繰り返します。

① 反応の確認

肩を軽くたたきながら大きな声で呼びかけて、反応を確認します。



② 助けを呼ぶ・119番通、AEDを依頼

反応がなければ、周りの人に助けを求め、119番通報とAEDを持ってきてもらいます。



③ 呼吸の確認

胸とおなかの動きを見て普段通りの呼吸があるかを10秒以内で確認します。



④ 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

呼吸がなければ、胸の真ん中を強く・速く・絶え間なく圧迫します。



- ・強く：約5cmの深さで
- ・速く：1分間に100～120回のペースで
- ・絶え間なく：中断を最小限に



をさがしてみよう

山商のAEDの場所

いざという時にすぐ取りに行けるように、場所を知っておきましょう



事務室前の廊下の壁
(表彰状などが飾ってある棚の横)



体育館の外の壁
(4号館の向かい側)

