

保健だより 9月

令和8年9月1日発行
伊良波中学校保健室



今月の保健目標
救急処置について知ろう

1学期後半がスタートしました。夏休みの間、不規則な生活をしていた人は、この9月に体の具合が悪くなったりしがちです。「早寝・早起き・朝ご飯」など規則正しい生活を心がけて、夏休みにくるってしまった生活リズムを早くリセットしましょう！！

★伊良波中学校のケガの状況

1学期前半期間 4月から7月



1 学期のケガ来室 病院受診 救急搬送
142件 14件 2件

《ハインリッヒの法則》



救急の日



ケガの内訳は

- 1 打撲 41件
- 2 擦過傷 38件
- 3 切り傷 9件
- 4 捻挫 8件

小さなケガが大きなケガにつながるように注意しましょう！

「危ない！」と感じた場所や行動を見逃さないことが命を守ることにつながる

まだまだ

熱中症 に注意！



夏休み中に

- ★健康診断を受けた人
- ★要受診で受診した人
- ★部活動のケガで受診した人
→ **保健室に結果や書類の提出をお忘れなく！**

校内の担架やAEDの場所を覚えておこう！！



①職員室出入り口右側



②体育館入って右側の靴箱上



①保健室入り口右側

その楽観視危険です！

部 活動などで転倒して頭を強く打ったとき「痛くないから大丈夫」と楽観視するのは禁物です。



直後は元気に見えても、数時間から数日経って症状が急変することもあるのが、頭部打撲の怖さです。運動を続けて悪化した例も。

打った後は無理をせず安静に過ごし、経過を観察しましょう。

頭を打った後の危険なサイン

- 激しい頭痛
- 吐き気や嘔吐
- めまいや視界の異常
- 強い眠気
- ぼんやりする
- けいれん など

もし危険なサインが一つでも現れたら、ためらわずにすぐ病院を受診、または救急車を呼んでください。

