保健だより

令和６年９月９日（月）
田名部高校定時制保健室
ＮＯ．１６

９月９日は救急の日

学校内で緊急事態が発生したときは、すぐに近くの先生に知らせてください。そのとき、もしも AED や担架、車椅子を持ってくるように指示されたら協力をお願いします。

【AED 設置場所】第１体育館、職員玄関、第2グラウンド（硬式野球場）
【担架設置場所】定時制教室廊下の女子トイレ横、保健室、物理・地学室前、体育館
【車椅子設置場所】保健室、第１体育館（教官室）、第２体育館（教官室）
移動教室のときなどに、確認してみてください。

～自分でできる手当を身につけよう～

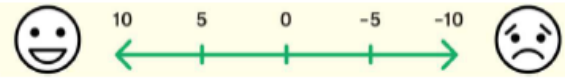
けがの内容	手当の方法	こんなときは病院へ
すりきず きりきず さしきず	 ①洗浄 水道水で傷口の砂やどろなどのよごれや雑菌をよく洗い流す ②止血 出血してる場合に、清潔なガーゼで圧迫して止血する ③保護 ばんそうこうやガーゼなどで傷をおおう	・動物にかまれたとき ・砂やどろのよごれがとれないとき ・傷が深い、大きいとき ・出血が続くとき ・化膿しているとき
やけど	すぐに水道水で 30 分以上冷やす 流水で冷やすことがむずかしい部位は、冷水で冷やしたタオルをあて、その上から氷のうなどで冷やす ※氷や保冷剤などを直接肌にあてると凍傷になるおそれあり	・みずぶくれができた ・皮膚が黒くなったり、青白くなったりしている ・やけどした部分に服がくっついている ・痛みを感じない
だぼく ねんざ 突き指 骨折	 	・腫れがひどい　・変形してきた ・痛みが強い、痛みが続く ・皮膚の色が変わってきた ・体をうまく動かせない、曲げられない ・立ち上がれない、座れないなどいつもの動きができない

授業中に体の不調やけがをした場合にはためらわず、授業担任に伝え、保健室で手当を受けましょう。早めに手当することで体の不調やけがの悪化を防ぐことができます。

「こころの状態」をみてみましょう

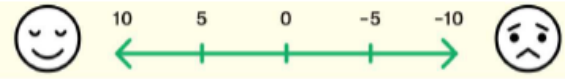
体の健康はもちろん、心の健康状態にも目を向けてみましょう。

〈からだ〉



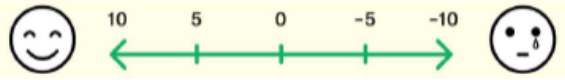
元気！　調子悪い

〈あたま〉



すっきり！　重い

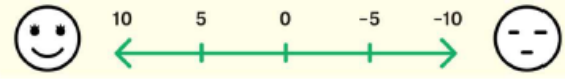
〈こころ〉



おだやか！　混乱、いらいら

にこにこ　不安

〈やる気〉



エネルギー

いっぱい！　無気力

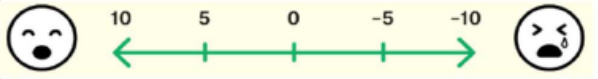
〈生活〉

良好

落ち着いている　つらい

規則正しい　乱れている

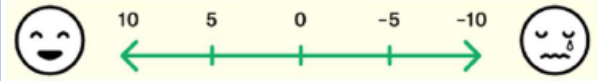
〈コミュニケーション〉



安心できる人と　気持ちを話せていない

気持ちを話す　一人ぼっちと感じる

〈思考〉



楽しいこと　つらいこと

ポジティブなことを　ネガティブなことを

考える　考える

出典：「自己表現ワークシート2」大竹直子/図書文化社

いますぐできる「こころのお手入れ」 セルフケア 7か条

規則正しく食事をする

食事のかたよりは、
こころにも影響します

適度に体を動かす

適度な運動は、免疫力や心肺機能を高めると言われています

気持ちを自由に書き出してみる

素直な気持ちを紙に書き出すだけでもOK。大切なのは、よかった！うれしかった！などのプラスの気持ちも書き出すことです

夜更かしせず朝起きて日光をあびる

朝に光をあびると生体リズムがリセットされ、良質な睡眠がとれます

安心できる人に素直な気持ちを話してみる

ストレスを感じた出来事を人に話してみると、自然と思考が整理されて気持ちが落ち着いてくるもの。雑談だけでもこころの安らぎに

小さな「ごほうびタイム」をつくる

生活様式が変化しているなかでは「好きなこと」「楽しいこと」を忘れがち。趣味の音楽やスイーツなど、こころが喜ぶごほうびタイムをつくりましょう

ストレスはためこまずこまめに発散する

汗、声、涙、笑い、排泄など出すものを出してストレスを追い出そう