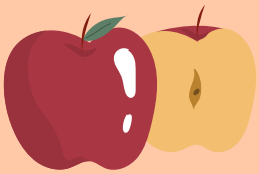


保健だより 9月



茨城県立神栖高等学校

2026. 9 .1

保健目標　けがの予防に努めよう。



夏休みも終わり、新学期がスタートしました。
まだまだ、暑さ厳しい日が続きますが、生活リズムを整えて、しっかり栄養をつけ体調管理に気をつけていきましょう。

9月の行事

- ○　９/1 （火） 始業式・あいさつ運動防災の日・SC来校日（午後）
  生徒会役員選挙告示・　防災の日
- ○　９/４（金） 基礎学力テスト（１・２年）
- ○　９/7 （月）～11（金） 就職希望面接練習（３年）
- ○　９/8 （火） ＳＣ来校日（午後）
- ○　9/15（火） ＳＣ来校日（午前）
- ○　9/18（金） 到達度テスト（２年）
- ○　9/25（金） 生徒会選挙
- ○　9/29（火）～10/2（金）中間考査

9/21（月）敬老の日
9/22（火）国の祝日
9/23（水）秋分の日







９月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」「疲れやすい」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して自分だけではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、朝ご飯をしっかり食べる、１日１回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは少しずつ動き出します。

ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。

毎日を気持ちよく過ごせますように♪♪



台風や豪雨、地震、津波などの災害について、備えはできていますか？いつ、何が起こるかは誰にもわかりません。いま、私たちにできることを考える機会にしましょう！！

おうちの人と／非常用持ち出し袋を確認！



すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

避難生活を支えるもの
携帯トイレなど衛生面や睡眠に関わるもの

応急手当用の救急セット
ばんそうこうなどケガをしたときに備えるもの

必需品
眼鏡など生活に欠かせない調達しづらいもの

避難時に使うもの
ヘルメットなど、避難先までの移動をサポートするもの

水と食料
支給まで時間がかかることも。最低三日分×家族分の水と食料を

貴重品
現金など避難生活の継続、生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール
ラジオなどスマホが使えなくても情報を集められるもの

ケガの応急手当

だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

Rest 安静：患部を動かさない	**I**ce 冷却：タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす（冷やしすぎに注意。冷却・休憩を交互に）
Compression 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

- ☐ しっかりと砂を洗い流す
  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

*洗浄が上手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！***



校内のAEDの設置場所を確認しましょう！！

①職員玄関（事務室前）
②体育教官室の中
③職員室前（本館２階）
の３カ所です！！



簡易担架も一緒に持ってきてください。