

# 保健だより



令和8年9月1日  
直江津中等 保健室

短かった夏休みですが、猛暑の中、部活動や夏季補習を頑張った生徒、進路実現に向けて勉強に励んだり、オープンキャンパスに参加したりした生徒も多かったようです。また、最大震度7を記録した7月末の熊本地震、8月の千葉豪雨による水害など、大規模災害が発生し、心を痛めた人もいたのではないのでしょうか。

9月は、防災の日(9月1日)、救急の日(9月9日)があります。「命を守る」ための知識や備えを確認する機会にしてほしいと思います。

## 防災用持ち出し品を確認しよう

(上越市防災危機管理部危機管理課資料より)

3日間は自力で生活できるような準備をしておくことが大切だと言われています。みなさんの家庭では持ち出し品の備えはできていますか。

何を準備したらいいのか、詳しくは各自自治体のホームページなどを参考に見ましょう。

●非常持出袋に入れておくもの

| 非常食                                                                                                     | その他                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター<br><input type="checkbox"/> 乾パンなどの保存食<br><input type="checkbox"/> 缶詰 | <input type="checkbox"/> 携帯電話<br><input type="checkbox"/> 懐中電灯(電池は多めに)<br><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ<br>(FMが聴けるものが便利)<br><input type="checkbox"/> ヘルメット(防災ずきん)<br><input type="checkbox"/> 軍手・ロープ<br><input type="checkbox"/> ろうそく<br><input type="checkbox"/> マッチ・ライター<br><input type="checkbox"/> 雨具<br><input type="checkbox"/> レジャーシート<br><input type="checkbox"/> 携帯用の缶切りやナイフ |

□ 上着・防寒具  
□ 紙コップ・紙食器・ラップ  
□ ビニール袋(ポリ袋)  
□ タオル  
□ 下着類・くつ下  
□ 洗面用具・石けん・歯磨き  
□ ティッシュペーパー・トイレトペーパー  
□ 生理用品

感染症予防

|                                                                    |                                                               |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体温計<br><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> マスク<br><input type="checkbox"/> スリッパ |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|

救急医療品

|                                                                                                |                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ガーゼ<br><input type="checkbox"/> ばんそうこう<br><input type="checkbox"/> 包帯 | <input type="checkbox"/> 消毒液<br><input type="checkbox"/> 胃腸薬<br><input type="checkbox"/> かぜ薬 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

## 救急車が来るまでの応急手当を知ろう!!



もし、倒れている人を発見したら……どうしたらよいのでしょうか。

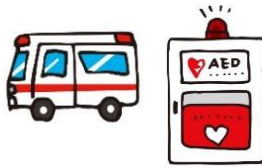
### 1, 反応があるか

肩をたたき、徐々に大きな声で呼びかける「〇〇さん!大丈夫ですか!」など。



### 2, 119番通報とAED手配

周囲に助けをもとめ、119番通報とAEDの手配を依頼する。



### 3, 呼吸の確認と心臓マッサージ

呼吸がないと思ったら、胸の中心を強く、速く、絶え間なく圧迫する。

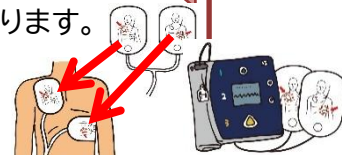


まずは勇気を出して、呼びかけること、次に周囲に助けをもとめることが必要です。自分にできることを考えてやってみましょう。

さて、AEDは校内のどこにあるか知っていますか?

### 4, AEDで電気ショック

電源を入れ、パッドを胸に貼ります。音声指示にしたがい機器を作動させます。



# 制服をより快適に健康的に着こなそう!



みなさんは、制服のブラウスやワイシャツの下に下着（インナー）を着用していますか？インナーは、冷房による体の冷えすぎを防いだり、汗や皮脂が直接ブラウスやシャツに付くのを防ぎ、黄ばみや生地傷みを防いだりしてくれます。素材や機能によって、より快適に健康的に過ごせるので、インナー選びの参考にしてください。

## インナーのおすすめの機能や素材など

- 吸水速乾・接触冷感機能：汗をかいてもすぐに乾くため、ベタつきや汗冷え（汗が体温を奪う）、汗による肌荒れを防ぎサラサラと快適な着心地を保つ。
- 抗菌防臭機能：雑菌の繁殖を防ぎ、汗のニオイの発生を抑えるので長時間体を清潔に保つ。
- 綿（コットン）混または特殊加工素材：肌がデリケートな人には綿混がおすすめ。激しい動きへの対応や高い速乾性を求めるならポリエステル系がよい。
- 色選び：ベージュや薄いグレーなど、自分の肌の色に近いカラーを選ぶと素肌がすけるのを防ぎ、清潔感がアップする。
- サイズと生地の厚さ：余裕があるものよりもジャストフィットサイズがおすすめ。また、薄手のものを選ぶとブラウスやシャツの着こなしがきれいに見え、動きやすい。



## ※あなたは半袖派？ 長袖の袖まくり派？

夏の制服では、半袖のブラウスやワイシャツを着ている人と長袖の袖をまくっている人がいます。それぞれどのようなメリットがあるのでしょうか。

- 半袖・・・腕が露出するため、風が吹いたときに熱が発散しやすく、袖口からの通気性もよくなるのでより涼しく感じます。



- 長袖の袖まくり・・・外では直射日光を避けて紫外線や肌の温度上昇を防ぎつつ、室内ではエアコンの冷風から肌を守ってくれます。暑いときは袖をまくって腕を出すことで涼しさを得られます。

# 感情を自らコントロールできるように・・・



誰でも「怒り」や「緊張」といったネガティブな感情を抱くことがあります。それらは、本来、自分の身を守るために備わっている大切な反応です。ネガティブな感情が強くなりすぎると、自分自身や周囲を傷つける言動をしたり、やるべきことができなくなったりなど、困った行動として表れてしまうことがあります。しかし、冷静さを保つことができれば、怒りは自分の思いを伝える力となり、緊張は集中力を高める手助けにもなります。

私たちは、ネガティブな感情に振り回されることなく、その感情をうまくコントロールできるようになることが必要なのです。では、どうしたらよいのでしょうか。

キーワードは「心を避難させる」 ➡ つまり「別の行動をとって、落ち着こう!!」

感情を落ち着ける行動の例として・・・試してみましょう。



※感情が落ち着いたら・・・プラスの行動につなげていこう!!

- 相手の話を聞いてみる。 ○自分の気持ちや考えを相手に伝えてみる。
- 周りの様子を見渡してみる。 ○やるべきことに集中して向き合ってみる。 など

