



保健だより 9月

令和8年9月1日発行

島根県立出雲高等学校

2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごすことができましたか。気分がすっきりしない、疲れやすい、だるいなど身体の調子なんとなくよくない時は、夏の疲れが残っているかもしれません。生活がお休みモードから学校モードに変わると、心も体も疲れがちです。まずは生活リズムを整えて、自分のペースで過ごしていきましょう。

9月3日からは久徴祭が始まります。まだまだ暑い日が続くので熱中症対策は万全にして全力で楽しみましょう！

9月1日は防災の日！

熊本県での地震や、千葉県を襲った記録的な豪雨など、地震や風水害は前触れなく私たちの日常を脅かします。今日「防災の日」をきっかけに「まさか自分の街で」と他人事にせず、道路の冠水や建物被害があっても慌てず行動できるよう日頃の備えを共有しておくことが重要です。家族の命を守る第一歩として、避難場所や連絡手段、非常用持ち出し品をこの機会に改めてチェックしてみましょう。

①避難場所と避難ルート

- ・自宅や学校、通学路周辺の避難場所は？
- ・避難場所への移動ルートは？ ★安全な最短ルートも調べておきましょう。

②家族との連絡方法

- ・どうやって連絡を取り合うか決めておきましょう。

★災害伝言ダイヤルの番号は、

「171」です。録音・再生の方法は、音声案内で流れます。

③準備しておく役立つもの

貴重品類 …公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳 など

避難用具 …懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池 など

生活用品 …毛布、タオル、ビニール袋、ティッシュ、軍手、ライター、携帯用トイレ、生理用品、カイロ など

救急用品 …絆創膏、ガーゼ、持病の薬 など

非常食品 …缶詰、飲料水などを最低3日分（そのまま食べられるものが便利）

衣料品 …下着、長袖長ズボンの衣服、防寒具、雨具 など

感染予防 …マスク、消毒用アルコール、除菌シート、体温計 など

災害時に備えるために
確認しておきましょう！



9月9日は救急の日！

一次救命処置（BLS）とは

突然、倒れた人に対し、救急隊員や医師に引き継ぐまで、その場に居合わせた人が実施する応急処置のこと。目の前に苦しんでいる人がいる時に、勇気をもって行動ができるよう、事前に確認しておきましょう。

倒れた人が意識も普段通りの呼吸もないとき

…その場にいる人で手分けをして、①②③を同時に行います。

①心肺蘇生

- ・胸骨圧迫

強く：胸が約5cm沈むくらいの力で

速く：1分間に100回以上のテンポで

絶え間なく：なるべく交代しながら休みなく

- ・人工呼吸

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す。

③AED

- ・音声案内に従って操作します。

蓋を開けると自動的に電源が入るようになっているものもあります。

・電気ショックの必要性はAEDが判断しますので、音声ガイダンスに従います。ショックが必要と判断された場合は、周囲の人が傷病者に触れていないことを確認して、放電ボタンを押しましょう。ショック後は、すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDの指示には必ず従い、途中でパッドを外さないことが大切です。

②119番通報

出雲市内からの119番通報は、すべて消防本部（渡橋町）の情報指令課で受付をしています。

○落ち着いて担当者の質問に答えます。

- ・「火事ですか？救急ですか？」→「救急です」
- ・住所・番地・世帯主を伝える（わからなければ近くの建物名等）
- ・どんな事故か（病気・事故・けが等）
- ・病人または怪我人の人数・性別・年齢を伝える
- ・病人または怪我人の状態を知らせる。意識・呼吸があるか？
- ・あなたの名前を伝える

出雲高校にはAEDが4カ所設置されています。

- ・正面玄関
- ・第2体育館入口
- ・第1グラウンド(野球部ブルペン)
- ・第2グラウンド器具庫

何かあったときにすぐに取りに行けるよう覚えておきましょう。AEDの前を通るときには確認しておきましょう。

久徴祭を乗り切るために…

上手に水分をとろう！

1回につきコップ1杯(200ml)程度を目安にこまめにとる

水分をとるタイミングを決めておく

例) 体育祭の日

- ・朝起きた時
 - ・開会式後
 - ・競技前と競技後
 - ・昼食時
 - ・アピールタイム前とアピールタイム後
- などなど自分で決めておくといでしょう。

／ しっかり水分補給して
熱中症を防ごう ／



のどが渇く前に水分をとる

のどの渇きを感じたときにはすでに体内の水分量が足りない状態になっています。

重要!

スポーツドリンクや水または麦茶を
500ml×4本は持参する

例年「水筒は持参していたが途中で飲みきってしまった」など水分量が足らず、具合が悪くなる人がみられます。自動販売機を当てにせず、持参しましょう。

緑茶や紅茶などカフェインを多く含む飲み物は利尿作用が強いので、水分が体から出ていきやすくなってしまいます。水分とミネラルを同時に取れる「麦茶」がおすすめです。

汗をかいたときには水分やミネラルに加え塩分が失われるため、塩分が含まれた「スポーツドリンク」がおすすめです。

⇒自分の体調をチェックし、いつもと違う症状があれば無理をせず、休養しましょう。

暑い夏こそ下着を着て 汗を味方に



汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を防いでくれる、天然のクーラーみたいなもの。ただ、汗を吸わず水分がこもって

しまう服装だと、汗はうまく働くことができません。

そこでおすすめなのが、下着。「夏に着たら暑い」と思いがちですが、じつはその逆。汗を吸ってすぐ乾く素材や、さらっとして肌にくっつかない素材の下着は、体を冷やす汗の働きを助けてくれます。

／ 特にこんな子には
おすすめです ／

- ◎ 汗をかきやすい子
- ◎ 肌が敏感な子 など



＝保健室からの連絡＝

★夏休み中の病気・けがで学校生活に配慮が必要なことがある場合はチューター・担任か養護教諭までお知らせください。

★1学期に健康診断結果を配付しました。受診が必要と判断された人は、夏休みの間に受診しましたか？受診をした生徒は、必ず「受診報告書」を保健室まで提出してください。まだ治療や検査の終わっていない人は早めに済ませましょう。特に3年生は進学前に終わらせるようにしましょう。

スクールカウンセラー来校日

日時：9月10日(木) 13:45～17:15
9月17日(木) 8:45～12:30

希望する人は保健室までお知らせください