



保健だより

熊工定
2026
保健室

夏休みが終わり、学校生活が再び本格的に始まりました。長い休みの疲れや生活リズムの乱れが残っている人もいますので、体調を整えながら無理なくスタートしていきましょう。気になることがあれば、いつでも保健室に相談にきてください。



9月9日は救急の日



9月9日は「救急の日」です。

保健室には、体調不良だけでなく、様々なケガで生徒がやってきます。

すり傷や捻挫などの身近なケガでも、最初の応急手当で回復の早さが大きく変わります。

今月は、保健室の来室状況をふまえて、学校でよくあるケガに役立つ“応急手当のポイント”を紹介します。

友達がケガをしたとき、自分が困ったとき、知っているだけで安心できることがたくさんあります。

すり傷 切り傷

○：流水でしっかり洗い、
止血する。



×：消毒をたくさん使う、乾燥させる
(現在は消毒ではなく、洗浄+保湿が有効といわれている)

打撲

○：安静・冷却・圧迫・挙上

×：温める、強く揉む

→腫れ、痛みが悪化し、内出血が広がる

やけど

○：流水で10-20分冷やす
衣服が張り付いている場合は無理に剥がさない



×：氷で直接冷やす(凍傷の危険)、水疱は絶対に破らない(感染の危険)

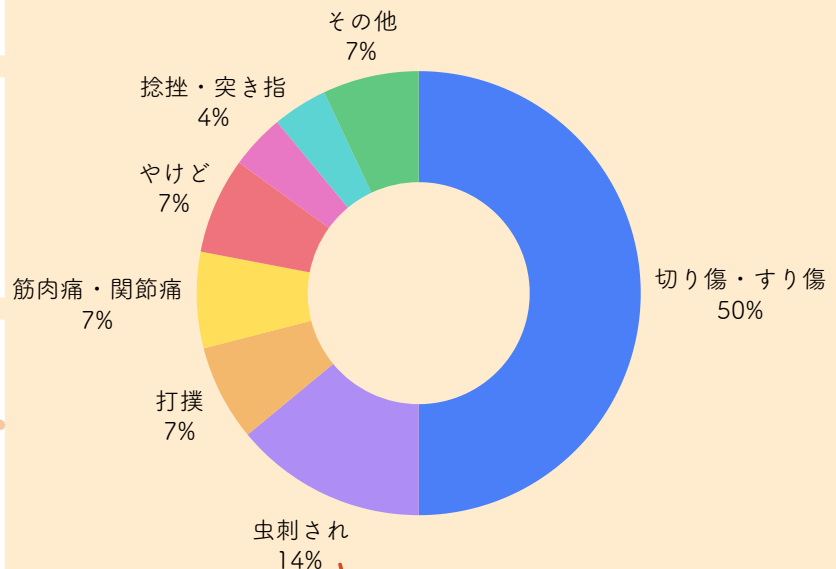
鼻出血

○：前かがみで座り、小鼻をつまむ。

×：上を向く、途中で頻繁に確認する、ティッシュをつめこむ

怪我(外科)の保健室来室状況

● 切り傷・すり傷 ● 虫刺され ● 打撲 ● 筋肉痛・関節痛
● やけど ● 捻挫・突き指 ● 鼻出血 ● その他



AEDとは???

心臓が正しく動いていない時に、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える。

◎操作方法は?

電源を入れると自動で音声流れ、その通りにすれば安全に使える。

◎どんな時に使う?

意識がない時、呼吸をしていない時

◎必要なかったら?

電気ショックは必要ありませんと音声が出るため、胸骨圧迫を継続する

学校のAEDは ここにあります



事務室前
全日制体育職員室前
第2体育館入口



学校内の設置場所だけでなく、自宅の近所や通学路ではどこにAEDがあるのかを知っておく、いざというときに役立ちますよ!

知っているつもりでも、いざという時に正しく行動できていますか? まずは自分でできる応急処置を落ち着いて行いましょう。



9月1日は「防災の日」。

今年の7月に起きた熊本地震で、不安な思いをした人も多かったと思います。

被害にあわれた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

地震のあと、なんとなく不安になったり、

いつもより気持ちが落ち着かないことがあるかもしれません。

そんなときは、保健室やスクールカウンセラーの先生と話すことができます。

地域の相談窓口もあるので、気になることがあれば、

一人で抱えずに声をかけてください。

【地域の相談窓口】

精神保健福祉センター(熊本市以外在住)

平日 9:00~16:00

こころの健康相談 [096-386-1166](tel:096-386-1166)

熊本市こころの健康センター(熊本市在住)

平日 9:00~16:00

こころの健康相談 [096-362-8100](tel:096-362-8100)

