



保健だより

茨城県立鉾田第一高等学校・附属中学校

2025.9.1



保健目標 ケガの防止に努めよう

9月の行事予定

9/1(月)始講式、頭髮指導、到達度テスト9月（高校）、ベネッセ模試（高3）

9/2(火)到達度テスト9月（高校）、ベネッセ模試（高3）、学力推移調査（中学）

9/4(木)SC来校日

9/8(月)大学出張講義（高2）、人権教室（中1）

9/10(水)C日課

9/16(火)新教研テスト（中3）

9/17(水)さわやかマナーアップ運動、登校指導、総探2h（高校）

9/19(金)C日課、SC来校日

9/22(月)生徒会役員選挙

9/26(金)前期終業式

9/27(土)第2回英検1次

9/29(月)学期末休業～9/30(火)

10/1(水)後期始業式、衣替えに伴う服装・頭髮指導（正装：冬服）、生徒会役員任命式、C日課

10/2(木)振替休日（10/4）

9/15(月)敬老の日

9/23(火)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！！

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

うちのひと



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

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、うちのひとと用意したり、中身を確認したりしておきましょう。

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



Ice

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



Elevation

挙上

心臓より高い位置に上げる



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

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職員玄関内
- ②体育館入り口
- ③野球場（部室2階）
の3カ所です！！



目隠し用の
タオルも一緒に
もってきてね