



保健だより



2025年度 No.6 徳島県立城南高等学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月は暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないよう十分に注意をしてください。また、学校生活を充実させるためにも、ケガをしたり体調不良になったりしないよう日常生活にも気をつけて過ごしましょう！

9月1日は防災の日

城南高校では、地震が発生し津波の危険がある場合は、眉山に避難することにしており、各クラスで避難経路の確認をしています。かけがえのない命を守るために、ためらわずに避難しましょう。

「いつか」のために、 できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



——「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？——

引用：「健」9月号

9月9日は救急の日

ケガをしないように準備運動やストレッチをしっかりするのは当たり前のことですが、いつ、どこでケガをしてしまうか分かりません。簡単な応急手当を覚えて、自分で処置できるようにしておきましょう。

応急手当 ～はじめの一歩～

擦り傷

傷口を水道水で洗い流します。

砂や泥が残っていると化膿しやすいので、強くこすらないように洗いながら取り除きます。

打撲・捻挫

すぐに応急手当をすることが早く治るポイントです。応急手当の基本は「RICE」です。骨折や脱臼をしていることもあるので、腫れや痛みが酷い場合は、すぐに受診しましょう。

虫刺され

- ① 刺されたところ（患部）に毒針が残っていたら、ピンセットや毛抜き等で除去する。
- ② 患部を石けんと流水できれいに洗う。
- ③ 市販のかゆみ止め外用薬や虫刺され用の軟膏があれば塗布する。
- ④ 痛みと腫れを和らげるため、冷却する。

（参考：みんなの家庭の医学WEB版「虫に刺されたときの応急処置」）



《本校のAED設置場所》

- ①校舎2F：職員室前の廊下
- ②体育館1F：体育教官室前
- ③駐輪場

AEDで命を救いましょう！



城南祭が始まります！

まだまだ日中は暑い時期です。熱中症対策、感染症対策はもちろん食中毒にも十分に気をつけましょう！

保健衛生面には十分に気を付けて、それぞれが責任を持って実施してください。



全員



提供する側

- 爪を短く切り、マニキュア・指輪・化粧はしない。
- 役割分担を明確にし、交代を厳守する。
- 安全かつ衛生的に食品・食器管理や調理をする。



提供される側

- 食べる前には、手洗い・うがいや手指消毒を行う。
- 買ったら早く食べる。
- 時間が経ってしまったものは食べない。

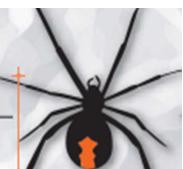
★みんなでルールを守り、楽しい城南祭にしましょう！★

毒グモ注意報！

セアカゴケグモとは

攻撃的なクモではありませんが、メスは強い毒を持っています。咬まれると、痛みやはれを引き起こすほか、場合によっては重症化し吐き気や腹痛などの全身症状をきたすこともあります。

メス（成体）は体長1cm前後で全体的には黒く、つやがあります。



セアカゴケグモの住処

- ・コンクリートブロックの凹み・穴
- ・プランターと壁との隙間
- ・排水溝、排気口、水抜き管
- ・自販機、室外機の裏側（人工的熱源の周辺）
- ・自転車のサドル
- ・脱衣場、下駄箱

目視で確認！
素手で触らない！

発見したら

- ・市販の殺虫剤を噴霧する
- ・踏みつぶす

学校では先生に
教えてね！

咬まれた場合

咬まれた場所を水で洗って清潔にし、医療機関に相談してください。

（参考：環境省リーフレット特定外来生物セアカゴケグモ）

★★★★★★★★ これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！ ★★★★★★★



✿睡眠で生活リズムを整えよう！✿

✿眠りやすい環境をつくろう✿

- ・寝る直前はスマホやテレビを見ない。
- ・お風呂はシャワーで終わらせ、湯船につかる。
- ・夕食後のカフェインは控える。
- ・悩み事などがある時は相談しやすい人に相談してみる。

✿良い睡眠は早起きから！✿

- ・起きたらすぐに日光を浴びる。
- ・起きてからだらだらベッドや布団で過ごさない。
- ・顔を洗ったり、朝ごはんを食べたりする。

