

ほけんだより9月

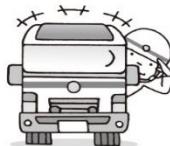
令和7年9月発行
長崎南高校 保健室

9月9日 救急の日 「いざ」という時のために覚えておきましょう

もし、誰かが周りで突然に倒れて「救急車をよんでください」と言わされたら、対応できますか？
万が一の時に備え、落ち着いて対応できるように確認しておきましょう。

救急車を呼んで！ と言わされたら、**救急要請マニュアル**

一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。



- 「119」とダイヤルして電話をかける
 - まずは落ち着いて
 - 救急であることを伝える
 - 来てほしい場所（住所）を伝える
 - 具合が悪い人の年齢を伝える
 - 自分の名前と連絡先を伝える

AEDを持ってきて!
と言われたら

外でAEDを 上手に探す方法

♥ 「日本全国AEDマップ」とスマホで検索
WEBの地図上でAEDの場所を探すことができる
サイトがいくつかあります。

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。
デパートやコンビニエンスストアなどにも増えてきています。

ちなみに
本校のAEDの場所は
①情熱館
②職員室 ③保健室
④第2グラウンド

* 救急安心センター「#7119」とは？



「救急車を呼んだほうがいいのかな」「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな」など、急な病気や怪我をしたときの相談窓口です。長崎県と21市町が協同していて、24時間365日医師や看護師から電話でアドバイスを受けることができます。どなたでも無料でご利用できます。(通話料は自己負担)

相談内容:救急車を呼んだほうがいいかな?(病気やケガの緊急性)

：今すぐ病院へ行くほうがいいかな？（応急手当の方法）

：どこの病院へ行けばいいかな？（受診可能な医療機関の案内）

← 詳細は長崎市のHPに記載されています。

虫刺されに注意!! アナフィラキシー症状を起こすこともあります

* 虫に刺された時の応急手当

まずは流水で十分に洗い流すこと。(刺された針が残っている場合は毛抜きなどで取り除くこと)

腫れや痛みが引かない場合は受診してください。

ハチやムカデなどに刺された直後から、「息苦しい」「傷口以外にも口や手足が腫れる」「繰り返し嘔吐する」「意識の状態が悪い」場合などアナフィラキシーの症状がある場合は、すぐに救急車を呼び、病院受診が必要です。

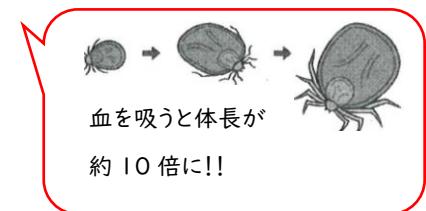
* マダニ類による感染症も発生しています

マダニ類やツツガムシ類は、野外の藪や草むらに生息しているダニで、野生動物が出没する環境に多く生息しているほか、民家の裏山、裏庭、畑やあぜ道などにも生息しています。マダニ類は「日本紅斑熱」や「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)」を媒介し、ツツガムシ類は「つつが虫病」を媒介します。

マダニ類が媒介する日本紅斑熱は、発熱・発疹が主な症状で、ダニの刺し口が多くの患者で認められます。**県内では2025年第33週までに16件の報告があり、過去5年の同時期と比較して、多く報告があがっています。**

マダニ等が媒介する感染症の予防には、ダニに咬まれないことが重要です。野外で活動する際は、長袖、長ズボン、長靴を着用するなどして肌の露出を極力避け、マダニに有効な虫よけ剤を使用して感染防止に心がけましょう。

もし、マダニ等に咬まれていたことに気づいた場合、無理に取り除こうとせず、皮膚科等の医療機関で適切に処置してもらいましょう。また、咬まれた後に発熱等の症状があった場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。受診した医療機関では、咬まれた状況などをできるだけ詳細に説明しましょう。



受診報告書や災害共済給付の書類の提出をお願いします

健康診断の結果、治療・検査が必要な人で、夏休み中に受診をすませた人は、報告書を担任の先生か保健室まで提出をお願いします。

また、学校管理下(部活動等)でケガ・熱中症等で受診した際の申請書類の提出についても、早めにお願いします。まだ手続きをしていない人も、早めに保健室に報告して下さい。

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」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新学期の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、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しづつ動き出します。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。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。