



令和8年9月7日（月）京都市立松尾中学校 保健室

～保護者の方もお覧ください・学校のHPにも掲載しています～

9月になりましたが、まだまだ暑さは続いています。夏の疲れが残るこの時期は、だるさや頭痛などの体の不調が現れます。もう少しで定期考査ですが、当日万全の体調で日ごろの成果を発揮できるよう健康な生活を心がけ、体と心のコンディションを整えておきましょう。

また、2学期は合唱コンクールや体育祭などの学校行事が行われます。行事に向けての練習や準備に取り組む中で、気付かないうちに疲れがたまっていきます。早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活を送り、健康な体を保ちましょう。



検診のお知らせ

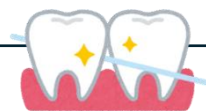
【9月17日（木）～18日（金）】

検尿は、健康診断の中で唯一、体の中の健康状態を知ることができる大切な検査です。起床後すぐの、朝一番の尿を提出しましょう。寝ている間は長時間排尿をしないため尿が濃くなり、「たんぱく」や「糖」、「血液」などの成分をより正確に調べることができます。

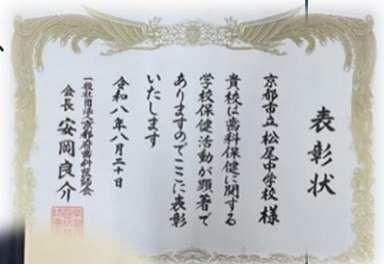
採尿後は提出忘れのないよう、教室の回収ボックスに提出しましょう。

※提出できない事情がある場合は、事前に担任の先生または保健室へ連絡してください。

歯科優良校



松尾中学校は、今年度の歯科検診の結果が大変優れていたことから、「学校歯科保健優良校表彰」を受けました。これは、むし歯や歯周疾患のない生徒が多く、一人ひとりが毎日の歯磨きをはじめとした、歯と口の健康づくりにしっかり取り組んできた成果が認められたものです。表彰状は、始業式に全校生徒を代表して、保健委員長が受け取りました。



9月9日は「救急の日」です。

この日は、多くの人に救急医療や応急手当の大切さを知ってもらうために作られました。学校生活の中でも、怪我や体調不良はいつ起こるか分かりません。いざというときに知識を身につけていると、正しい対応ができ、自分や友達、家族を守ることができます。難しい知識でなくても、簡単な応急手当の方法を知ることから始めましょう。



色々な怪我の応急処置の方法



- すり傷** 泥や土などの汚れを、水道水でしっかり洗い流しましょう。
- 切り傷** 水道水で汚れを落とした後、清潔なガーゼやティッシュで患部を押さえましょう。
- 捻挫** 無理に動かさず、患部を冷却しましょう。
痛みや腫れが治らなければ、なるべく早く受診しましょう。
- 鼻血** 小鼻を押さえ、下を向いてティッシュで鼻を押さえましょう。
(鼻の穴にティッシュを入れたり、上を向いたりすることは避けましょう。)
- やけど** 15~30分ほど流水で冷やす。水ぶくれができたときは破らないようにする。
皮膚が黒くなったり白くなったりして、痛みを感じない時は119番要請をする。

受診・救急車要請に迷った時は、#7119（24時間対応）を活用しましょう。

重要! AEDの 使い方



臓が止まった人に何もしなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命が助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

① 電源を入れる

(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)

② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)

④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)

