



令和7年9月1日
五所川原農林高等学校
保健室

9月1日は防災の日、 9月9日は救急の日



9月1日は『防災の日』、9月9日は『救急の日』です。

『災害』も『救急』も、いつどこで誰の身に起こるか分かりません。日本国内でも地震、台風、大雨などの自然災害が次々に発生しています。五農では、保健室では対応できない体調不良やケガなどで救急車を要請することもあります。そんなもしもの事態に自分そして周囲の人の命を守るために大切なことは、日頃から一人ひとりが災害や救急に関心を持って生活し、備えをしておくことです。いざという時のための心構えと一緒に、防災グッズや救急用品を準備しておきましょう。すでに準備している人は中身の確認・見直しをしましょう。

五農では毎年1年生を対象に救急法講習会を実施しており、今年は10月10日（金）に実施予定です。救急法についてしっかりと学んでください。そして受講済みの2、3年生のみなさん、心肺蘇生法の方法をまだ覚えていませんか？ AEDの設置場所を覚えていますか？ AEDは使えますか？ 救急の時は何番に電話すればいい？（救急は119番です☎）

いざという時、正しい知識とみなさんの勇気と行動が自分や周囲の人を助けたり、命を救うことができます。この機会に、防災や救急について考えたり確認してみましょう。



必ず覚えておこう！

<校内>

事務室前廊下（A棟1階） 生徒指導室前廊下（B棟2階）

<校外>

環境健康フィールドセンター管理室 菊水寮事務室前



全校稲刈り競技会が
あります

9月は全校稲刈り競技会が予定されています。毎年、切り傷などのケガ人がでます。軍手を着用する、正しい方法で稲を刈る、真剣な態度で臨む（決してふざけない）、肌の弱い人は必ず長袖を着用するなど、自分ができる安全対策をしっかりとって、楽しい行事にしましょう！

自分でできる！

応急手当 3つのポイント



【もし、稲刈りで
手を切ってしまったら…】



① 洗う

- ✦すり傷
水道水で傷口の汚れを洗い流す
- ✦目にゴミが入った
水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

- ✦やけど
痛みがなくなるまで流水で冷やす
- ✦つきゆび・ねんざ
氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

- ✦切り傷
ハンカチなどを当てて止血する
- ✦鼻血
小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める



患部にハンカチなどを当てて、ぎゅっと押さえます。

傷口が汚れている場合は、きれいに洗い流します。



学校モードに切り替えよう

2学期が始まって一週間が経ちました。
睡眠、栄養をしっかり摂っていますか？
生活リズムは整っていますか？
まだ夏休みモードの人は、睡眠・食事・
メディア利用の時間を見直してみましょう。

まだまだ

熱中症に注意!

こよみの上では秋ですが、この先3か月間、平均気温は全国的に平年より高い見込みで、まだまだ熱中症対策が必要なようです。

こまめな水分補給を
心がけよう!

秋は体調のコントロールの季節?

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「気持ちの切りかえ」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。



新型コロナウイルスなどの感染症が流行しています



青森県内では新型コロナウイルス感染症の報告数の増加が継続しています。また、県内では百日咳やマイコプラズマ感染症などの感染者数も多くなっています。

さまざまな感染症の流行を防止するためには、**ふだんから自分の免疫力を高めておくことや、基本的な感染症対策(手洗い、咳エチケット、換気等)をしっかりとすることがとても大切です。特に3年生は進路活動も活発になり、就職試験も目前に迫ってきていて、この時期の体調管理は大変重要です。**1、2年生は新人戦などの大会もあります。

みんなが健康で安全に学校生活を送れるよう、自分ができることは自分でしっかりと行いましょう。みなさんのご協力をお願いします。

HPVワクチンの公費接種について (厚生労働省HPより)

HPVワクチンは、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルスの感染を防ぐワクチンです。

- 定期接種：小学校6年～高校1年相当の女子(無料)
- キャッチアップ接種：平成9年度～平成20年度生まれの女性※

※無料の接種期間は令和7年度末(令和8年3月末)までです。期間内に接種を完了するためには半年程度かかるので、**9月末までに初回接種をする必要があります。**

家の人と接種について話し、希望する人は医療機関や接種スケジュールを確認の上、期間内に接種しましょう。

