



げんき9月号



唐津工業高校 2026

猛暑の夏休み、どのように過ごしましたか。この暑さは、10月頃まで続くことが予想されています。熱中症や夏バテ等で体調を崩さないように十分注意をして、長い2学期を元気に過ごしましょう。

9月9日は「救急の日」

★打撲や捻挫をした時の応急処置の基本は「PRICE」から「POLICE」へ。

昔から「PRICE」が基本とされていましたが・・・怪我した部位を固定し、悪化させないように

Rest : 安静

Icing : 冷却

Compression : 圧迫

Elevation : 挙上

「Protect (保護)」が追加されました。

そして、ここ近年では、Rest (安静) を長く続けることが最適ではないことが分かり「Optimairl (最適な)」「Loading (負荷)」が取り入れられています。

★ケガをした時、自分でできること！！

すり傷、切傷 等

まずは、水道水できれいに洗い流すことが基本！

その後は、カットバンやガーゼ等で傷を保護しましょう。

昔と異なり、消毒は×
正常な細胞にまで影響を
与えてしまうため。

夏から秋に
かけて多い



ハチに刺されたら・・・

- ① はちの針が刺さっていないか確認
 - ② 針が刺さっていたら抜く
 - ③ 流水と石鹸でよく洗い流す
 - ④ 氷で冷却する
 - ⑤ 抗ヒスタミン軟膏やステロイド軟膏を塗る
- ※炎症がひどい場合は皮膚科へ

こむら返りが起きたら (ふくらはぎがつったら・・・)

こむら返りとは、主にふくらはぎの筋肉が急に収縮し、けいれんを起こし痛みを伴う状態。
夏場は、「水分・ミネラル不足、エアコンの冷え」が原因で起こりやすい。



つま先を持って手前側
に引き、ふくらはぎをゆ
っくり伸ばす。

◆唐工の「AED 設置場所」知っていますか？



保健室前の踊り場



体育館西側入口

※日本では、年間約 9.1 万人が「心臓突然死」で亡くなっています。

AED は、けいれんを起こし全身に血液が送り出せなくなった状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。設置場所を確認しておきましょう！



～食のトビラ～

旬のものは、栄養価がとても高いため
丈夫な体づくりに効果的です

旬の果物を食べよう！

柿



・柿に多く含まれる「カロテン」は老化防止や肌荒れによい。

・ビタミン C も多く含まれ、しみ、そばかすの予防効果あり。

※夏の紫外線でダメージを受けたお肌にはとてもオススメ！！

ぶどう

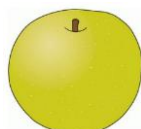


・ぶどうの紫色は「ポリフェノール」が含まれている

・体の細胞の老化を防ぐ働きや動脈硬化の予防がある。

※糖質も多く含まれ、スポーツ等で早くエネルギーを取りたい時にオススメ！！

なし



・なしに含まれる「カリウム」は余分な塩分と水分を外に出し、むくみ予防に効果あり。

・疲労回復にも効果があり、お腹の調子も整える。