

# 保健だより

担当 1-5 作道・本田

東温高等学校 令和元年8・9月

2学期は体育祭や文化祭などがあり、忙しい日々が続きます。9月もまだまだ暑いので、夏休み中の生活を振り返り、体調を整えていきましょう。そして、熱中症対策を行うとともに、積極的に学校行事に取り組める丈夫な体づくりをしましょう。

今月の保健目標

熱中症を予防し、有意義な  
2学期をスタートしよう



## 手当ての基本 1・2・3

### ① 傷口の洗浄(来室前に済ませよう!)

傷に異物が残らないように、水道水で丁寧に洗う。



### ② 止血

ガーゼを当て、直接圧迫する。ガーゼがなければ、タオルやハンカチなどでもよい。



### ③ 傷口の保護

傷口の清潔を保ち、乾燥を防ぐために清潔なカットバン等で保護する。



## 打撲や捻挫に…RICE処置



Rest (安静)

ケガした部位を動かさない。



Ice (冷却)

冷やして痛みを和らげ、血管を収縮させて内出血や炎症を抑える。1回は20分まで。20分経過したら一度外す。



Compression (圧迫)

適度な圧迫により、内出血や腫れを防ぐ。20~30分程度が目安。



Elevation (挙上)

心臓より高い位置に保ち、内出血を防ぐ。



1923年9月1日に発生した「関東大震災」に由来します。災害についての認識を深め、災害に対処する心構えを準備するため、1960年に制定されました。

<高校生にもできること>

- 防災グッズを用意する。
- 自宅付近、学校付近の災害避難場所と避難経路を確認する。
- 災害伝言ダイヤル(171)を覚えておく。
- 家具を固定する。



自分は大丈夫、ではなく、災害は必ず起きるといふ心構えで、日ごろから備えておこう!

## まだまだ油断大敵！ 熱中症に注意しよう！

### ●●熱中症対策基本のキ●●

- ☆質の良い睡眠を十分にとる。
- ☆食事を3食きちんと食べる。  
(特に朝食を必ず食べて登校する!)
- ☆こまめな水分・塩分補給を行う。必要な量を家から持参する。

### ○こんなところにも気を配ってみよう○

- ☆乾きやすい衣類を着る  
おすすめはポリエステル素材。綿は乾きにくい。
- ☆朝食にみそ汁やスープを取り入れる  
水分と塩分を適度に摂取できる。

# 生徒保健委員研修 報告

保健委員が夏休み中に参加した、各研修会について報告します。初めて知ることも多く、様々な体験ができました。本校での委員会活動に生かしていきたいと思います。

## 生徒救急法講習会 ～ 東温高校会議室 ～

7月19日(金)、会議室で救急法講習会を実施しました。講師は東温市消防署の救急救命士の方、参加者は2年保健委員と運動部代表生徒58名でした。

### 内容

- ① 熱中症の予防と対応
- ② 心肺蘇生法(胸骨圧迫・人工呼吸)
- ③ AEDの使い方
- ④ 搬送法(身近なものを使って)

練習等でケガや体調不良が発生した場合は、必ず顧問に申し出ましょう。



## 生徒保健委員研修会 ～ 生涯学習センター ～

8月1日(木)、保健委員の代表2名が他校と合同のリーダー研修会に参加しました。全体で代表校の研究発表を聞いたあと、他校生と班別研修を受けました。

### 内容

- ① 研究発表 県内3校がそれぞれのテーマで発表  
「歯の健康(今治北)」「食育(愛大附属)」「防災(南宇和)」
- ② 活動交流「アイスブレーキング」
- ③ 班別研修 テーマ「チェアエクササイズ」



### 感想

研修会に参加して、他校生と交流することができました。研究発表では、それぞれの内容で詳しく調べられており、とても勉強になりました。班別研修では、正しい姿勢や座ってできるエクササイズを学びました。日常でも使えることを学んだので、自分でやってみたり、友人にも教えたりしてみようと思います。この研修を通して、保健への関心がより高まり、とても有意義な時間となりました。

## えがお 愛顔の高校生献血推進会議 ～ 二番町ホール ～

8月8日(木)、3年生代表生徒5名が参加しました。献血が可能な年齢に達する高校生が集まり、献血の重要性や意義について考えました。また、他校生とのグループワークで、同世代の人に献血してもらうための工夫や献血ルームのPR、啓発用缶バッジのデザインを考えて発表しました。

### 感想

献血は怖い、痛いというイメージでしたが、献血ルームに行ってみるとリラックスできる空間が用意されていて、印象が大きく変わりました。スタッフの方も優しく、自分もこんなふうの人に接したいと思います。また、若い世代の献血者数が減少し、将来的に血液が不足する可能性があることを学びました。献血に関する知識を身につけ、「自分たちの小さな協力で、誰かの命が救える」献血に協力したいと思いました。



おらせ

保健委員会文化祭企画展「依存症って何だろう？」

- 時間・・・11:00～14:30
- 内容・・・様々な依存症について、アルコールパッチテストなど