保健だより

東温高等学校　生徒保健委員会
令和２年８・９月
担当　１－２　大北・花田

まだまだ気をつけて！

今月の保健目標 ： 熱中症・感染症対策を徹底し、２学期の良いスタートを切ろう

２学期が始まりました。生活リズムは学校モードに戻っていますか？
日中はまだまだ暑い日が続いています。今年は熱中症対策に加えて、新型コロナウイルス感染症対策も必要です。しっかり体調を整えて長い２学期とたくさんのイベントに備えましょう。

9月9日は救急の日

身近なけがの応急手当と、受診が必要なタイミングを覚えておきましょう。

けが	応急手当	受診が必要な時
切り傷	傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。	傷が深く、出血が多い時
やけど	すぐに水道の流水で、痛みを感じなくなるまで冷やします。（目安として5～30分ほど）。	十分冷やしても痛みが取れず、大き目の水ぶくれができた時
ねんざ	動かさないようにして、氷で冷やします。弾性包帯などで圧迫して、台にのせるなどして挙げます。	ひどい痛みや腫れ、変形がある時
鼻　血	座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえます。	いつまでも出血が止まらない時

まだまだ気をつけて！！

今年は9月の気温が平年に比べて高く、厳しい暑さになると言われています。マスクの着用など、過去にない状況ですので、例年以上に熱中症への対策も必要になってきます。体育祭に向けて練習も始まっていますが、「周りの人が頑張っているのに自分だけ休めない」と無理をしてしまわないようにしてください。そして「自分は大丈夫！」ではなく「周りの人は大丈夫かな？」という気持ちで仲間同士声をかけ合いましょう。また、十分な睡眠と朝食を欠かさないようにしてください。

定期健康診断が終了しました。先生方よりいただいたアドバイスを紹介します。

眼科　泉田先生より

・何らかの症状がある時は、コンタクトレンズの使用はしないでください。
・コンタクトレンズ使用中は、メガネとコンタクトケースも一緒に持っておくようにしましょう。
・眼に異常を感じたら、早めに眼科を受診してください。

歯科　上田先生　菅野先生より

・歯並びに注意が必要な人がたくさんいました。歯が重なったり、くぼんだりしていると歯ブラシが届きにくく、むし歯になりやすいこともあります。定期的に受診して経過観察をしましょう。
・2年生にむし歯のある人が多くみられました。
・治療の途中で受診をやめる人がいます。必ず最後まで治療してください。

生徒救急法講習会 報告

7月31日(金)、会議室で救急法講習会を実施しました。講師として、東温市消防署より3名の方に来校していただき、2年生保健委員と運動部代表生徒 32 名が参加しました。

今年度は、感染症予防の観点から練習人形を使用しての実習はできませんでしたが、講師の方のお手本を見てしっかり学ぶことができました。

内 容

① 心配蘇生法(胸骨圧迫)
② AED の使い方
③ 様々な搬送方法(タオルケット等を使用して)
④ 熱中症予防と対応

部活動の練習や試合等でけがをしたり、具合が悪くなったりした場合は、必ず顧問の先生に申し出てください！

東温高校のAEDは次の場所に設置してあります

「AED」は、細かくプルプル動いている細動という状態の心臓に“バン！”と強い電流をかけることで一旦停止させ、正常な心拍の再開を促す機械です。

保健室前廊下

体育館玄関横

今度通ったときに確認しておいてください。また、毎日使っている駅や部活動で使用する施設などでも、AED がどこに設置してあるのか確認してみましょう。みなさん一人ひとりが意識してみることで、大切な人の命を守ることにつながります。