

# 保健だよ！

東温高等学校 生徒保健委員会

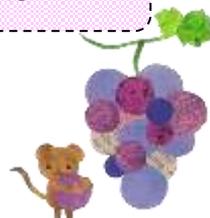
令和3年8・9月

担当 1-4 井川・丸山

今月の保健目標：感染症対策を徹底し、暑さに負けず良い2学期のスタートを切ろう！

2学期が始まりました。夏休み余韻で生活リズムが乱れていませんか？

今年の夏はまだ終わっていません！熱中症対策と、新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと、長い2学期を全力で楽しめるようにしましょう。



## 9月9日は救急の日

運動にはけがはつきものですが、緊急時の対応でけがの治り方も左右されます。

この機会にしっかりと確認しておきましょう！

### 応急処置のPRICES

おなじみのRICEにPとSを追加しよう！



#### Protection-プロテクション-(保護)

それ以上のダメージを与えないように活動を中止して安全なところへ！

#### Rest-レスト-(安静)

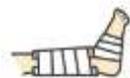
刺激が加わり続けないう、楽な姿勢で安静に！

#### Icing-アイシング-(冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！

#### Compression-コンプレッション-(圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！



#### Elevation-エレベーション-(挙上)

けがをしたところは心臓よりも高い位置へ！



#### Support-サポート-(支持)

悪化しないようにけがをしたところを支持、固定！

こんなときは、迷わず救急車を呼びます！

#### 知っていますか？救急車の呼び方

- ・意識がない
- ・けいれんが止まらない
- ・ひどい胸痛、腹痛、頭痛
- ・大量に出血している
- ・判断に迷う



- ① 119に電話をかけます
- ② 「火事ですか？救急ですか？」と聞かれたら「救急です」と答えます
- ③ 今いる場所をできるだけ正確に伝えます  
(住所や目印となるもの)
- ④ 事故やけがをしている人の状態を伝えます
- ⑤ 自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待ちます  
(その場を離れず、電話の指示に従います)

# 声をかけあって熱中症を防ごう

9/8（水）は体育祭です。まだまだ暑い日が続き、警戒が必要ですが、夏休みから生活習慣が戻ってない人や、エアコンの効いた部屋にいることが多く暑さに慣れていない人もいます。そんな人は特に、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションが必要です！！

## ①水分は十分に

登校する際は、十分な量の水分を持って来るようにしましょう！足りなくなった場合は校内のウォータークーラーで水を補給したり、自動販売機で購入したりできますが、ジュースでは水分補給になりません！！必ず水かお茶を飲みましょう。



## ②休憩をこまめにとろう

暑さや日差しにさらされる環境で活動する、体育祭の練習・当日は、日陰でこまめに休むようにしてください。特に体調が悪い時や、睡眠不足の時は決して無理をしないようにしましょう。



## ③仲間同士声をかけあって

同じクラス、同じグループの仲間同士、お互いに今日の友達の様子はどうか？と気にしてみましょう。顔色が悪い人や、しんどそうな仲間がいたときは近くの先生に知らせてください。「みんな大丈夫？」と声をかけあって、この夏を最後まで元気に過ごせるようにしましょう！



# 生徒救急法講習会を実施しました！



7月20日（火）、会議室において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35名が参加しました。

今年も去年に引き続き、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、講師の方のデモンストレーションを見てしっかり学ぶことができました。

部活動の練習や試合でけがをしたり、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！

