

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会

令和4年 8・9 月

担当 1-4 森田・渡部

今月の保健目標：コロナ禍でも熱中症対策をして、良い二学期のスタートを切ろう！！

2学期が始まりました。今年の夏も暑い日が続いていましたが、感染症対策はしっかりとできていましたか？感染者の急増でマスクも外しにくい状況ですが、熱中症予防とあわせて十分に対策していきましょう！



9月9日は
救急の日

＼体育祭の練習が始まります！けがをしてしまったら…／

まずは「RICE」で応急処置

「打撲した！」「捻挫した！」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から『RICE（ライス）』とよばれています。ぜひ覚えてください！

R…Rest（安静）

患部を動かさず、
体重がかからないように
楽な姿勢で休めます。

I…Ice（冷却）

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・
内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。

C…Compression（圧迫）

伸縮性のある包帯などで適度に
圧迫することで腫れや内出血、
炎症を抑えます。

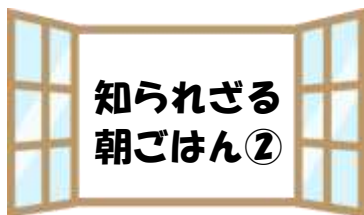
E…Elevation（挙上）

患部を心臓より高い位置に上げる
ことで、重力を利用して腫れや
炎症を抑えます。



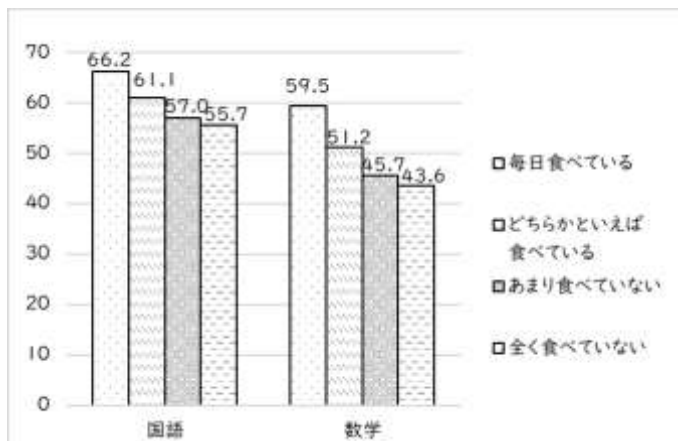
注意

「冷却」は冷やしすぎに注意（約15～20分が目安です）。感覚が鈍くなったら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強さの加減が大切です。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・つめの色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。



朝食を食べて成績アップ！？

グラフは、「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係(文部科学省「令和3年度学力・学習状況調査(中3生)」)を示しています。グラフからも、毎日朝食を食べている人ほど学力調査の得点が高い傾向にあることが分かります。



脳のエネルギー源であるブドウ糖は肝臓に蓄えられていますが、約12時間分しかありません。つまり、前日20時に夕食を食べても、翌日の午前中を過ごすためのエネルギーは残っていない状態です。だから、朝食を食べることでブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給できます。それが全身の司令塔である脳のエネルギー源となり、午前中の学習や運動のパフォーマンス力アップにつながるのです。

まだまだ注意！熱中症

9月になりましたが、毎日が暑いですね。8月には「立秋」といって、季節が夏から秋に移り変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏模様。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなどして体調を崩してしまう人もいるかもしれません。そんなときこそ、熱中症に気をつけて！早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調を整える、朝食を食べる、こまめに水分補給をするなど、熱中症予防のための行動が大切です。



生徒救急法講習会を実施しました！



7月20日(水)、東温市消防署より3名の講師に來校していただき、2年生保健委員と運動部代表生徒を対象に生徒救急法講習会を行いました。今年は感染予防をしっかりと行い、胸骨圧迫の実技講習を受けることができました。正しい方法での胸骨圧迫は思いのほか大変でしたが、いざという時に迷わず行動できるよう、学んだことを活かしていきたいです。

！覚えておこう！

東温高校のAEDは **保健室前** と **体育館前** にあります。

