

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会
令和5年 8・9月
担当 1-3 塩見・竹上

今月の保健目標

感染症対策と熱中症対策を並行し、元気で気持ちの良い2学期のスタートを切ろう！

2学期が始まりました。今年は例年以上にかなり暑い日が続きましたが、体調管理はできていたでしょうか？感染者もまだ増加傾向にあります。感染症予防と熱中症予防の両方に気を配り、一人一人が十分な対策をしていきましょう。



＼体育祭の練習が始まります！けがをしてしまったら…／

9月9日は
救急の日

まずは自分でしてほしいこと

体育祭の練習が始まります。いつもより動くことが増え、疲れもたまってくると思わぬけがをすることもあります。自分でできる手当てや保健室に行く前にしておきたいことを確認しましょう！

洗う

傷口に付いた砂や泥、汚れをしっかりと水道水で洗い流します。水道水には塩素が含まれているので、簡単な消毒効果も期待できます。



押さえる

出血している場合、きれいなハンカチ、タオルがあれば患部をしっかりと押さえてください。この場合、ティッシュは余計に出血してしまうので注意しましょう。



上げる

傷口や患部を心臓と同じぐらい、または心臓より高い位置に挙上します。痛みや出血を軽減できます。



冷やす

打撲やねんざをしたときには、ビニール袋に入れた氷や濡れタオルなどで患部を冷やします。



まだまだ注意！熱中症

今年は8月8日が『立秋』でした。立秋とは、季節が秋に移り変わる頃を表す言葉で、この翌日から「残暑」と呼ばれています。でも、まだまだ厳しい暑さが続いて、熱中症予防も気が抜けません。「熱中症になったことない！」と思っている人も、これまでの自分を振り返ってみましょう。暑い環境で運動したり、過ごしたりしたとき、気分が悪くなる、頭痛や吐き気がする、体調がなんだか良くなかった…なんてことはあるませんか？それは熱中症です。「自分は体力があるから大丈夫」ではなく、誰でも熱中症になる危険があることを覚えておきましょう。

これから体育祭の練習も始まります。今まで以上に自己管理をして熱中症を予防しましょう。

◎夜は十分に睡眠をとる。寝だめはできません！

◎必ず朝食を食べて登校する。

◎水分補給はこまめに行う。

学校に持参する水分は、スポーツドリンクも忘れずに！

◎体調が優れない日は無理をせず、休養する。

◎野外での活動時は必ず帽子を着用する。

生徒救急法講習会を実施しました！



7月20日(木)、東温市消防署より3名の講師に来校いただき、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。胸骨圧迫の実技講習や AED の使い方、熱中症の予防と対応などを学びました。これから体育祭の練習も始まるので、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。

夏休み中に歯科や眼科、その他受診を済ませた人は、
受診報告書を保健室に提出してください。