



保健通信第5号



2022. 9
いなべ総合学園高等学校
保健室

今年の夏は気温が30℃以上の暑い日が続き、強い日差しが出ていたかと思うと、激しい雨が急に降り、また強い日差しが出てと亜熱帯地域のような天気連続でした。雨上がりの蒸し暑い時にマスクをしていると普段より熱中症のリスクがあがります。まだまだ暑い9月、直射日光の屋外はもちろん、室内でも気を付けて水分補給を忘れずに無理をしないようにしてください。



まだまだ注意！熱中症！熱中症予防のための行動が大切！



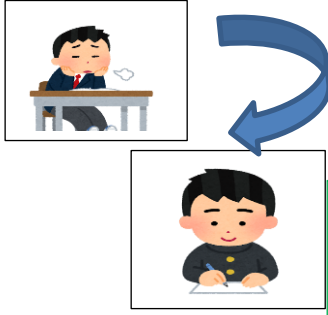
夏休み明けは夏の疲れなどで体調を崩しがちです。そんなときには普段より熱中症になりやすくなります。いつもより気を付けて無理をせず、自分から暑さを防ぐ行動をとるようにしましょう。

日差しにさらされる場所で活動をする場合は、こまめに休憩を取り、運動をする前に必ず水分をとり、運動後に首、手、足などを水で冷やすなどして、熱中症予防を意識して行動するようにしてください。

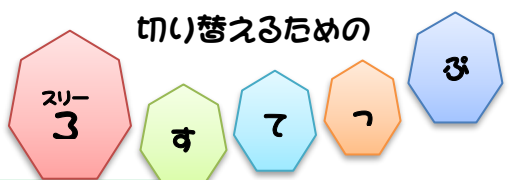


Switch! を切り替えよう！生活の基本は「早寝早起き朝ごはん」♪

夏休みモード
↓
学校モード



学校が始まりました。長い休みの後はどうしても生活リズムが乱れがちです。体調も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は早めに切り替えをするようにしましょう。翌日の準備がしっかりしてあると少し気持ちに余裕ができます。朝は少し早めに起きると時間も余裕ができますよ♪



- ① 夜更かしせず 早めの就寝
- ② 朝起きたら 朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんを しっかり食べる





皆さん AED がどこにあるか知っていますか??

みなさんに、ここで問題です。

- ① いなべ総合学園高校には AED が 台ある。
- ② その AED の設置場所は と と がある。

運動部のみなさんは知っていますよね♪ 知らなかった人は覚えておいてください。



お ぼ え て お こ う

こんなときどうする？



 ボールがあたった	 目にゴミが入った
 ひざをすりむいた	 鼻血が出た
 足首をひねった	 ゆびを切った

部活動や登下校、こんなトラブルよくありますね。

ちょっとしたケガでも、血が出ると慌ててしまいます。

お ぼ え て お こ う こんなときどうする？

 ボールがあたった + ビニール袋に水を入れて冷やす	 目にゴミが入った + 洗面器に水を入れてまばたきをする
 ひざをすりむいた + 傷口の汚れを洗い流す	 鼻血が出た + 小鼻をつまんで下を向く
 足首をひねった + 安静にして冷やす	 ゆびを切った + 清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる

注意

傷が深いときや物が刺さったとき、動物や虫などに噛まれたとき、打撲や擦挫、骨折が疑われるとき、目の異物混入などは応急処置後に、必ず医療機関を受診するようにしてください。傷は水道水を流しながらしっかり洗うことで細菌感染の可能性がグッと少なくなりますよ。

AED の設置場所

☆ AED は体育教官室前廊下に 1 台、グラウンド西倉庫に 1 台、グラウンド駐車場倉庫に 1 台あります。万が一の時にはケースから出して使えるようになっています。

場所を覚えておいてくださいね(〇〇)/

