

保健だより

愛媛県立今治南高等学校 保健室 2018. 9月

新学期が始まりました。

今までの休みモードから気持ちを

切り替えて、また元気な学校生活をおくりましょう。



●夏バテでぐったりしていませんか？

新学期が始まって、ぐったりしていませんか？その「ぐったり」の原因は…？

- ・夏の疲れが残っている。 ・夏と同じ生活をして、体を冷やしてしまっている。
- ・冷房で体温を調節する力が弱まっている…などなど。

「ぐったり」を解消するために！

- ・お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる。 ・温かいものを食べて体を内側から温める。
- ・睡眠をしっかり取る。 ・寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装に注意する…など。



9月は運動会もあります。
ぐったりしていると、思わぬケガをすることも。しっかり体調を整えましょう！

●9月9日は、救急の日

～応急手当て、こんなことはしてはいけない!!～

皆さんは、知っていますか？
運動会も近づいています。
ケガのないように、本番を迎えたいですね。



☆☆保健室からお願い

運動会の熱中症予防☆☆

- ・こまめに水分を摂りましょう。(お茶、スポーツドリンクなど、多めに持ってくる。)
- ・直射日光は体力を消耗するので、なるべくテントの中に入りましょう。
- ・暑さへの耐性は個人差があるので、自分のペースで水分補給、休養をしてください。
- ・熱中症の症状は急変します。おかしいな?と思ったら、すぐに申し出てください。(めまい、筋肉がつる感じ、汗が拭いても出てくる など)

過呼吸



ペーパーバック法をしてはいけない!

紙袋を鼻と口に当てて、袋の中で呼吸する『ペーパーバック法』を過呼吸のときに行くと、低酸素になって危険なので、してはいけない。

やけど



やけどに直接氷をあててはいけない!

氷や水のうを直接あてると、凍傷になることがあります。

歯



ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけない!

抜け落ちた歯が汚れていたら、軽く水で洗う。このときに、歯の根を持ちたり、こすり洗いをしてはいけない。

鼻血



鼻血で上をむいてはいけない!

上を向いたり、あおむけに寝ると、血のどに流れます。首の後ろをたたいても、止まりません。

つき指



つき指は、引っ張ってはいけない!

引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけない。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど、悪化させてしまいます。



過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。



水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やします。(5～10分が目安)



歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれません。牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。



鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。



副木で固定して冷やします。(となりの指と固定する方法もあります)

♥ AEDをこわがらない!

AEDって、難しそうなんだけどだれでも使えるの?

■ 音声メッセージが流れるから、そのとおりにすれば、誰でも安全に使えます。

AEDを使うのは、どんなとき?

■ 意識がないとき。
■ 呼吸のようすがおかしいとき。

AEDが必要ないときに使ってしまったらどうなるの?

■ 必要ないときは、「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるから、安心してください。



わたしの学校のAEDがある場所は

- ①正面玄関前 ②体育職員室前 ③日高農場



保健室より

- ・健康診断の結果、夏休み中に受診をした人は、報告書を提出してください。
- ・夏休み中の部活動などで、ケガをして受診した人は、早めに保健室に連絡してください。
- ・9月27日(木)に、修学旅行・マラソン大会前健康診断があります。事前に保健調査を行いますので、期限までに担任の先生に提出してください。