

夏休み中は、規則正しい生活を送っていたでしょうか？夜更かしや欠食など、不規則な生活を送っていた人もいないのではないでしょうか。今月は運動会があります。今日から、早寝・早起き・朝ごはんの3ステップで、夏休みモードから学校モードに切り替えてください！

愛媛県立今治南高等学校 保健室 2024年9月発行

～運動会でけがや体調不良(熱中症)を予防するポイント～

前日

運動会当日に焦らないために、前日の準備はしっかりしましょう！

爪を短く切る



足の爪も忘れずに！

水分・汗ふきタオルの準備



水分は多めに用意しましょう！

十分な睡眠



寝不足はけがや体調不良の原因に。体調が悪いと熱中症の危険度アップ！

当日

体調を確認し、思い出に残る運動会にしましょう！

朝ごはんを抜かない！



お昼ごはんもしっかり食べよう！

こまめな水分補給



熱中症に注意！水分補給を

のどが渇く前に！競技前にも！

ウォーミングアップ・クールダウン



けがの予防と疲労軽減

当日は、天気予報をチェックして、水分だけでなく、塩分も補給できるものも用意しましょう。学校の自動販売機は、売り切れになることもあるので、熱中症予防のために、水分は多めに持ってきてください。また、運動会中に調子が悪くなった場合は、無理をせずに、近くの友達や先生に伝えてください。

今治南高のAEDの設置場所を知っていますか？



あなたの知識と勇気で救える命があります。

心停止の人に何もせずにいた場合に比べ、心肺蘇生、AEDによる電気ショックを行うと、救命の可能性が大きく高まります。いざという時に、ためらわずに使えるよう、設置場所や使い方を知っておきたいですね。



HPV ワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)接種について

◇HPV ワクチンの接種で HPV の感染を最大90%予防でき、子宮頸がんを予防するための有効な手段です。

対象者：小学6年生～高校1年生相当年齢の女性

費用：無料(定期接種)

※特例 平成9年度～平成19年度生まれの女性(誕生日が1997年4月2日～2008年4月1日)

★定期接種の年齢を超えても今ならワクチン接種が無料で受けられます。(令和7年3月31日まで)

◎ワクチン接種は、2～3回接種が必要で、接種完了まで約半年かかります。

⚠️ キャッチアップ対象者と定期接種対象者のうち高校1年生は、9月末までに1回目の接種を開始する必要があります。

◎ワクチン接種をしないという選択もあります。その場合は、定期的に検診を受けましょう。

◎相談やお問い合わせは、お住まいの市町の予防接種担当課、医療機関まで。

健康診断の結果、受診や治療が必要な人で、夏季休業中に受診をした人は、「受診報告書」を学級担任か保健室まで提出してください。受診がまだの人は、早めの受診をオススメします。