

ほけんだより9月

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、学校モードに切り替えられていますか？来週は運動会もあります。勉強や部活動、余暇時間など、充実した毎日を過ごすことができるように、体調を整えましょう。

愛媛県立今治南高等学校 保健室 2025年9月発行

～運動会でけがや体調不良(熱中症)を予防するために～

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



けがをしたりさせたりする原因に。
足の爪も忘れずに！

水分・帽子・汗ふきタオルの準備



水分は足りないことがないように、
多めの用意を！

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！



昼食も
しっかり食べよう！

こまめな水分補給



のどが渇く前に！
競技後だけでなく、**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

今年の夏は猛暑です。運動会当日もとても暑いことが予想されます。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ね。

今治南高のAEDの設置場所を知っていますか？

重要！

AEDの使い方



臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、胸骨圧迫(心臓マッサージ)をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を覚えておきましょう。



【正面玄関前】



【体育職員室前】

※日高農場にもあります。

① 電源を入れる

(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)

② 電極パッドを胸に貼る

③ 心電図の解析を待つ

(電極パッドを貼ると自動的に始まります)

④ 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す(自動で行うAEDもあります)。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

⑤ 胸骨圧迫とAEDをくり返す

(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)



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。