

# ほけんだより

令和5年9月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新学期が始まりました。心と体の調子はいかがですか？ 眠れていますか？ 「あまり調子がよくないな」というときは、無理をせず、ぼちぼちでいいと思いますよ。まだしばらく暑くなる日が続きます。9月は、阿波高祭や100周年記念式典などの行事が続きますが、疲れをためないように、上手に休憩時間をとりましょう。

徳島県の新型コロナウイルス感染症報告数は、増加しています。阿波高祭などで、校内でも人との交流が盛んになりますが、教室の換気や食事の前には手を洗うことなどを心がけましょう。

## ☆熱中症事故を防止しよう

まだまだ暑いよ



水分補給  
忘れずに。

重要

運動中だけでなく、運動の後や登下校中も気をつけることが大切です。

- 帽子等で日差しを遮る。  
徒歩の場合は日傘も有効。
- 通気性・吸湿性のよい服を着る。  
ネッククーラー等の使用も有効。
- こまめに水分補給と休憩を取る。

- 運動後は十分にクールダウンし、体調を整えた上で下校する。
- 体調不良等で下校やその他の活動が困難だと感じた場合は、必ず先生や周りの人に申し出る。

夏の疲れが残っていると熱中症にもなりやすく

自分なりの工夫で体調を整えましょう

- 早寝早起き朝ごはん（夏休み ver.から生活リズムを見直す）
- 冷たいジュースやアイスを摂り過ぎない
- お風呂にゆっくりつかる
- 予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
- ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）

## ☆9月9日は救急の日

### ●倒れている人がいた場合の対応

- ①周囲の安全確認
  - ②反応や呼吸の確認：肩をたたきながら、大きな声で呼びかける。
  - ③119番通報とAEDの依頼：周りの人に助けを求めろ。
  - ④胸骨圧迫：胸の真ん中を100~120回/分の速さで強く、絶え間なく。
  - ⑤AED装着：音声に従い操作する。
- ※救急隊員に引き継ぐまで、AEDは装着したまま、胸骨圧迫を繰り返す。  
※新型コロナウイルス感染防止の観点から人工呼吸はしない。

阿波高校内のAED設置場所  
体育館外南階段  
北館2階手洗い場横



## ☑️応急手当、正しいのはどっち？

<p><b>鼻血</b></p> <p><input type="checkbox"/> 上を向く <input type="checkbox"/> 下を向く</p>	<p><b>やけど</b></p> <p><input type="checkbox"/> すぐに冷やす <input type="checkbox"/> 水ぶくれはつぶす</p>	<p><b>すりきず</b></p> <p><input type="checkbox"/> よく洗う <input type="checkbox"/> すぐに絆創膏を貼る</p>
<p><b>つきゆび</b></p> <p><input type="checkbox"/> ひっぱってほす <input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす</p>	<p><b>打撲・捻挫</b></p> <p><input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす <input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす</p>	<p><b>救急車</b></p> <p><input type="checkbox"/> 119番に電話 <input type="checkbox"/> 110番に電話</p>

正しいのはどっち？

## ☆しんどいなあ…というときは

ひとりで抱え込まないようにしてください。話をしてみませんか？

【スクールカウンセラー】 次回来校 9月25日（月）  
※希望する場合は、担任・教育相談の先生へ申し出てください。  
【24時間子どもSOSダイヤル】 0120-0-78310

## ☆健康診断の二次検診や治療を受けましたか？

夏休み中に、医療機関で再検査や治療を受けた人は、「受診報告書」を担任に提出してください。医療機関で詳しい検査を受けた結果「異常なし」と診断されることもあります。まだ受けていない人は放置せずに受診してください。

出典：健康教室（東山書房）