

保健だより

平成30年9月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？

まだまだ残暑が厳しい日が続きますが、2学期は始まってすぐに学校祭もあり、生活リズムを整えるのが難しいと思います。けがや熱中症に注意し、元気に2学期をスタートさせましょう。

夏休み中のけがや病気について

夏休み中にけがや病気をした人は、保健室までお知らせください。
登校中や部活動中にけがをした人は、日本スポーツ振興センターの給付金の請求ができますので、早めに申し出てください。

治療済みの証明書（眼科・歯科・尿検査等）の提出について

夏休み前に「定期健康診断結果のお知らせ」という通知をしています。眼科・歯科・尿検査・肥満二次検査等の治療・検査を勧められた人で、夏休み中に受診した人や治療を受けた人は、**治療済み証明書を保健室まで提出**してください。

自分の健康は自分で守らなければなりません。
放置せずにきちんと治療しましょう。



生活リズムを整えよう！！

☆眠くても、早起きから始めよう！

夜に心地よい眠気がきて、体内時計も正常に働きます。

☆食欲がなくても、朝ごはんを食べよう！

「食べられるものを」「一口でも」食べよう！そのうちしっかり食べられます。

☆お風呂につかろう！

暑くてもシャワーではなく、ぬるめのお湯にゆったりとつかると、心と体の疲れもとれて、気分もリフレッシュします。



9月9日は救急の日

いざというときのために応急手当や心肺蘇生法の基本を覚えておきましょう！

☆出血がある場合はまず止血！

傷口に清潔なハンカチや布などを当て手で強く押さえる。
同時に傷口を心臓より高くすると出血が止まりやすくなる。

☆打撲・捻挫・骨折・突き指等の場合はRICE!

RICEとは・・・

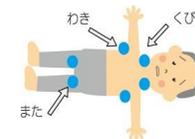
R : REST 動かさない
I : ICING 冷やす
C : COMPRESSION 圧迫する
E : ELEVATION 高い位置に保つ



☆熱中症と思ったら・・・FIRE!

FIREとは・・・

F : FLUID 水分（水+塩分）の補給または点滴
I : ICING 身体の冷却
R : REST 涼しいところで休養
E : EMERGENCY 緊急事態の認識！ 119番通報・救急車の手配



☆呼吸や意識がない場合・・・心肺蘇生とAED 救急車要請！！

- ① 反応の確認 周囲の安全を確認し、呼吸や意識を確かめる。
肩をたたきながら、大きな声で呼びかける。
反応なし・・・周りの人に助けを求める
「119に通報してください！」「AEDを持ってきてください！」
- ② 胸骨圧迫（心臓マッサージ）
どこを？・・・胸の真ん中
どのように・・・1分間に100～120回のテンポで
強く・絶え間なく
- ② AEDが必要な場合、電気ショックで心臓の働きを回復させる。
電源を入れ音声誘導に従い操作し、救急車到着まで装着したままにしておく。



とっさのときのためには、ふだんから正確な方法について身につけておくことが大切です。

また、**AEDがどこに設置されているか**、実際に自分の目で確認しておくようにしましょう。