

ほけんだより

令和6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。ご飯は食べていますか？ 夜は眠れていますか？ 「あまり調子がよくないな」というときは、無理をしすぎず、ぼちぼちいきましょうね。

まだしばらく暑くなる日が続きそうです。阿波高祭もありますが、疲れをためないように、上手に休息時間をとりましょう。

☆熱中症事故を防止しよう

重要



夏休みの間、屋内で活動することが多かった人、屋外で活動することが多かった人それぞれだと思いますが、涼しい部屋で過ごすことが多かった人は、再度、「暑熱順化」が必要です。熱中症のリスクを減らしましょう。

**夏の疲れが残っていると、熱中症になりやすく、注意が必要！
運動中だけでなく、運動の後や登下校中も気をつけましょう。**

○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。

○生活習慣を整える。

- ・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）



熱中症かな？ と思ったら…

すぐに活動を中止して、とにかく体を冷やそう！！

☆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る。

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。

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



☆大雨や洪水の後に要注意「レプトスピラ症」

病原性レプトスピラを保有しているネズミ、イヌ、ウシ、ウマ、ブタなどの尿で汚染された下水や河川、泥などにより経皮的に、時には汚染された飲食物の摂取により経口的にヒトに感染します。

潜伏期間：3～14日

症状：発熱、悪寒、頭痛、筋肉痛、腹痛など風邪のような症状のみが現れる軽傷型から、黄疸、出血、腎不全などの症状が現れる重症型（ワイル病）までさまざま。

予防対策：皮膚に傷があるときは、川や池に入らない。

川や土壌に入るときは、適切な服装で、皮膚を出さない。

川の水を飲まない。

雨で増水している場合や水が濁っている場合は川に入らない。

☆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（先生）】

9/3(火) 25(水) 10/8(火) 22(火) 11/12(火) 26(火) 12/10(火)

※希望する場合は、担任もしくは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」を担任の先生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が、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）、厚生労働省ホームページ、福岡県ホームページ