

ほけんだより

若桐祭直前号

2023. 8. 28

唐津商業高校 保健室

体調を崩さず楽しく夏休みを過ごせましたか？ 2学期の始まりは、若桐祭です。

熱中症予防・感染症予防をしながら、体調を整えて若桐祭活動に臨みましょう！！



該当する人は、保健室まできてください！

- ① 夏休み中に部活動や学校生活上でケガや熱中症になり、受診した人。
- ② 夏休み中にケガや病気になり、学校生活や若桐祭の時に、配慮が必要な人。
- ③ 夏休み中に学校健診後の受診が終わり、受診報告書がある人。

早め早めの対応で、熱中症を予防しよう！



のどが渇く前に水分補給



疲れたと感じる前に休憩

熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない30分に1回は休憩を取る

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良

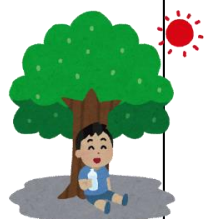


寝不足

若桐祭活動時は以下のことに注意して、熱中症を予防しましょう。



- ① リーダー・団員の体調確認を活動前と後に必ず行いましょう。
体調がすぐれない人がいた場合には、活動を休ませましょう。必要な場合は周りの先生に知らせてください。
- ② 活動中は、適度に休憩時間を確保し、水分補給をしましょう。
30分以上立ち続けるのは、特に暑い日は危険です。
- ③ 外での活動時は帽子着用と水分・タオルを持参しましょう。
- ④ 体調が悪くなった人がいたら、無理をせずに休憩し、必要な時は保健室へ来てください。
- ⑤ 過去に熱中症になったことがある人は、熱中症になりやすい人です。
自分の体調に合わせて、無理せず活動しましょう。

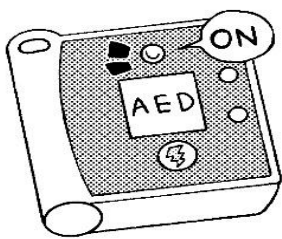


9月9日は「救急の日」です。正しい救急手当の方法を覚えましょう。

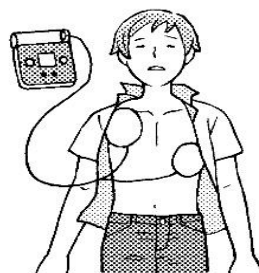
救急の手当 これをしてはいけません！

<p>過呼吸</p>  <p>ペーパーバック法をしてはいけません！</p>	<p>紙袋を鼻と口に当てて、袋の中で呼吸する『ペーパーバック法』を過呼吸のときに行くと、低酸素になって危険なので、してはいけません。</p>	 <p>過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。</p>
<p>やけど</p>  <p>やけどに直接氷をあててはいけません！</p>	<p>氷や氷のうを直接あてると、凍傷になることがあります。</p>	 <p>水道の流水で、痛みがやわらかくまで冷やします。(5～10分が目安)</p>
<p>歯</p>  <p>ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけません！</p>	<p>抜け落ちた歯が汚れていたら、軽く水で洗う。このときに、歯の根を持ったり、こすり洗いをしてはいけません。</p>	 <p>歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれませんが、牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。</p>
<p>鼻血</p>  <p>鼻血で上をむいてはいけません！</p>	<p>上を向いたり、あおむけに寝ると、血がのどに流れます。首の後ろをたたいても、止まりません。</p>	 <p>鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。</p>
<p>つき指</p>  <p>つき指は、引っ張ってはいけません！</p>	<p>引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけません。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど、悪化させてしまいます。</p>	 <p>副木で固定して冷やします。(となりの指と固定する方法もあります)</p>

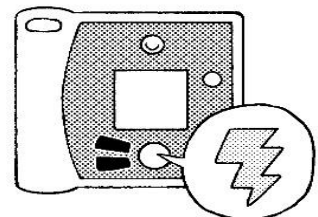
9月9日は救急の日 AED の使い方



①AEDの電源を入れる



②パッドを貼ると、AEDが自動で心電図を解析



③必要に応じてショックボタンを押す

AEDは電源を入れて音声メッセージに従うだけなので、誰でも簡単に扱うことができます。また、倒れて意識がない人がいたら、AED使用と同時に心臓マッサージ（胸骨圧迫）も行います。

1分間に100～120回のテンポで胸が5cm沈むくらい押す



©少年写真新聞社2023

唐津商業では、AEDがどこにあるか知っていますか？
事務室の横にあります。必要な時に、動けるように覚えておきましょう。