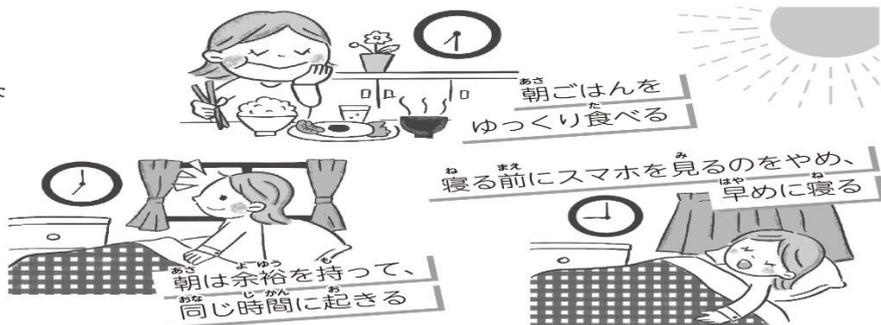




令和5年9月8日  
 厳木高等学校  
 保健室

夏休みも終わり、学校が再開してもう2週間が経ちました。うんざりするような暑い日が続いていますが、皆さん元気に過ごせていますか？夏休み中、熱中症になった人はいませんか？夏バテから抜け出せていない人もたくさんいるようで、朝から保健室に体調不良を訴えて来室する人もたくさんいます。まだまだしばらくはこの暑さが続くみたいですので、冷たいものだけを食べる（飲む）のではなく、バランスのよい食事をこころがけ、各自しっかりエネルギーチャージして乗り切っていきましょう。



～ 9月9日は救急の日です、知っておこう応急処置～



打撲・捻挫・突き指など、けがの悪化を防ぐ応急処置で！



■腫れ・悪化を防ぐ

けがをした部位は無理に引っ張ったりせず、安静にする。



■内出血や腫れを抑える

氷で患部を冷やす  
 (10～15分)  
 冷やしすぎ凍傷に注意！



■痛みや内出血を抑える

患部を包帯で圧迫・固定し痛みを和らげ出血を防ぐ



■腫れ・悪化を防ぐ

患部を心臓より高く挙げる

●あくまで応急処置ですので、出血が治まらない・気分が悪くなってきた・痛みや腫れがひどいなど、異常を感じた時は早めに病院を受診してください。



●知っておこう！ 迷ったら、救急車を呼ぶ⇒119番

厳木高校のAED設置場所⇒事務室前にあります

担架・車いす⇒保健室前、わかすぎルーム





## ～ まだまだ暑い日が続きます、熱中症に注意！～

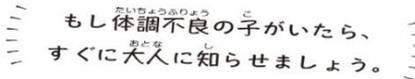
少しずつ朝晩は過ごしやすくなりつつありますが、まだ日中の気温が 30℃を超える日があります。引き続き、

- ①こまめな水分補給（喉が渇く前に） ②塩分（味噌汁、梅干し）をとる
  - ③睡眠・食事をしっかりとる
  - ④服装の調節をする（合服の人は熱がこもりやすいので注意!）
- など、しっかり対策をして熱中症にならないようにしましょう。



### 熱中症

### 重症度と対応

| 軽症  | 中等症   | 重症  |
|---|---|---|
| めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り<br>※意識ははっきりしている  | 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下  | 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作  |
|                                  |  |                                 |
| 水分・塩分をとらせ、様子を見守る  | 自力で水が飲めないときは 119番   | ただちに119番  |
| 重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。<br> |   | もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。<br> |



保健室の利用についての再確認をお願いします！！

### 厳木高校 保健室利用のルール

1. 授業中に保健室を利用する場合は、授業の先生に休んで大丈夫か確認をする  
\*友達に伝えてもらうのではなく、自分で授業の先生に言うこと
2. 黄色の保健室利用許可書を記入し、授業の先生にサインをもらう。
3. 黄色の保健室利用許可書を持って保健室へ行く。



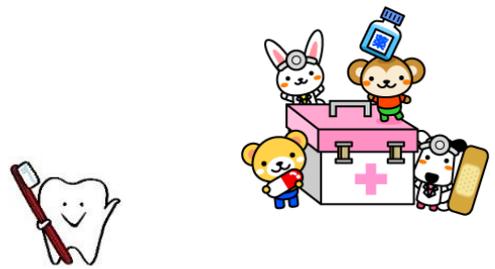
※保健室での休養は基本的に **1 時限以内**としています。  
長く休まなければならない状態であれば、早退し自宅で休養しましょう。  
早退する際は、担任（副担任）の許可が必要です。

### ★保護者の方へ★

発熱の場合は保護者の方のお迎えをお願いしています。ご理解とご協力をお願いします。

### ◆保健行事のお知らせ

|           |             |      |
|-----------|-------------|------|
| 9/15 (金)  | エイズ講話       | 1年生  |
| 9/27 (水)  | 防災訓練(地震・火災) | 全校生徒 |
| 11/8 (水)  | 性に関する講話     | 全校生徒 |
| 12月 or 1月 | 歯科講話        | 1年生  |



### ◆9月のスクールカウンセラー来校日のお知らせ

15日(金) 午前のみ / 21日(木) 終日 / 29日(金) 午前のみ

保護者の方の面談も受け付けていますので、希望される方は担任又は保健室までご連絡ください。