

保健だより 9月号

令和 2 年 9 月
佐賀工業高校
保健厚生部

夏の暑さによって体調をくずしてしまうことを「夏バテ」と言いますが、夏の疲れが取れないまま秋に移ると「秋バテ」と言われる体調不良につながる可能性があります。9月は1日の中で気温差が大きくなる時期です。秋バテを放置すると免疫力が低下し、風邪を引くなど体調を崩しやすくなりますので、注意しましょう。

“抑える勇気”をもとう…スポーツ障害？

「野球肘」「テニス肘」などの呼び方でも知られているスポーツ障害。

もちろんこれらの競技に限ったものではなく、長期間（長時間）にわたり身体の同じ部位を使い続けるなどの負担がかかると、どんな種目でも起こる可能性があります。

スポーツや格闘技のテーマのひとつに“挑戦すること”があると思います。より速く、より高く、より強く…競技はさまざまですが、自分の心身を鍛えて限界に挑み、超えていく姿勢はとても尊いものです。

しかし、成長期にあるみなさんの身体は、使いすぎなどによる過度な負担に弱いという面もあるのです。これから一生、スポーツはもちろん、毎日の生活で使っていく大事な身体です。休むこともトレーニングの一環ととらえ、自身に合った活動量やペースを考えながら取り組んでほしいと思います。



覚えておこう！正しい応急処置 打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)

Ice (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！



とにかく冷やす！



しびれない程度に
圧迫固定！



心臓よりも高く！

～保健室からのお願い～

★新型コロナウイルスの

感染を防ごう！

①マスクの着用

保健室のマスクは、緊急事態に備えています。必ず、自宅からマスクを持参してください。



②石けんでの手洗い

③アルコール消毒の使用

各教室・生徒昇降口にも設置しています。



④換気の徹底

佐工生みんなで

取り組もう！！

緊急時も正確に… 救急車要請

- ①119番にかけ「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答えます。
- ②救急車に来てほしい住所を伝えます。
- ③患者について『どこで』『誰が』『どんな状態か』『年齢』を伝えます。
- ④自分の名前、かけている電話の番号を伝えます。
- ⑤電話の相手(職員)の指示を受けます。救急車が着いたら、救急隊員に状況(患者の容体の変化や持病、実施した応急手当など)をくわしく伝えます。



しっかり学ぼう・心肺蘇生法

皆さんにも
救える命が
あります。

感染症が心配される場合は
基本的に、人工呼吸は行いません。

