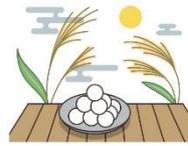


ほけんだより 9月

佐賀商業高等学校(定時制)

2023年9月

夏休みが終わり、授業や給食が始まりました。
夏休みの間は、アルバイトを頑張っていた人、
遊びに行った人、勉強を頑張っていた人、就職活動をして
いた人など、色々かと思えます。
今月は体育祭があります。怪我に気をつけましょう。
また、暑い日には熱中症に気をつけましょう。



9月の保健目標:

・生活習慣を見直そう

熱中症の症状

| | |
|-------------------------|-----|
| めまい、発汗、筋肉のけいれん（足がつる）、失神 | 軽症 |
| 頭痛、嘔吐、腹痛、倦怠感、集中力や判断力の低下 | 中等症 |
| 意識障害、けいれん | 重症 |

熱中症の症状が出たら“FIRST”（ファースト）で対応

Fluid（フルード）＝液体

まずは水分補給。意識がない場合には無理に飲ませずに119番通報を。

Ice（アイス）＝氷

衣服を緩め、うちわなどであおいで体を冷やす。冷たいタオルや氷、保冷剤もあれば利用する。

Rest（レスト）＝休憩

涼しい場所に移動して、休ませる。

Sign（サイン）＝兆候

15分ほど経過したら症状を確認する。

Treatment（トリートメント）＝治療

症状が改善しなければ119番通報し病院へ搬送する。

出典：東京都医師会ホームページ

自己健康管理が学業や仕事の基礎です



救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。

救 火事ですか？ 救急ですか？

子 救急です

救 どうしましたか？

子 (誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)

救 場所はどこですか？

子 ○○市○○番地です。近くに○○があります

救 名前と連絡先を教えてください

子 ○○です。電話番号は○○○○○○○です

応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

冷やす ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

押さえる 切り傷

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

筋肉痛を防ぐコツ

スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

- 軽い運動習慣**
- 日頃からある程度の負荷をかけ、筋肉をつけておきましょう。
- ウォームアップ・クールダウン**
- 血流が良くなって
- 筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。