

# 保健通信



第6号 2018年8月30日

川越高等学校

今年の夏は暑さが本当に厳しく、体が暑さに慣れていない7月中旬から38℃、39℃と体が悲鳴を上げる高熱のような気温でした。そして今でも35℃以上の真夏日が続いています。暑さの残る中での文化祭、20日には体育祭、行事がいっぱい詰まった2学期が始まりました。クラスや部活動で行事に参加するために準備をしている皆さん、直射日光の室外はもちろん、湿度の高い室内での熱中症に気を付け、水分補給を忘れずに無理をしないようにしてください！

また、文化祭では慣れない作業も多くなります。やけどや切り傷にも注意してください。



## 準備万端！さあ行こう♪



### 1. 文化祭に向けて ※食中毒を起さないために大切なこと！



まだまだ暑い日が続きます。調理企画の美味しい食べ物も、買ってから長時間置いておくと食中毒の危険が出てきます。

もちろん、作る人もビニール手袋、マスクをつけ衛生面に気を付けていますが、食中毒の細菌は調理してから時間を追うにつれて増殖してしまいます。購入する人は買った後早めに食べるようにしてください。

**「調理したら早く食べる」「室温でも長く置いておかない！」は鉄則です。**

祭りの企画を  
安心安全に！

### 2. 体育祭に向けて ※熱中症にならないために自分で出来ることをしよう！



9月の日差しは真夏のようにです。熱中症に注意して自分から暑さを防ぐ行動をとるようにしなければいけません。

暑さや日差しにさらされる場所で活動する場合には、こまめに休憩を取り、飲み物を持ち歩くようにしましょう。

競技をする前に水分をとる。競技後に首、手、足などを水で冷やす。

熱中症予防を意識して行動してください。

9月9日は救急の日



もしものときに、知っておこう！

## 皆さん AED がどこにあるか知っていますか??

川越高校のみなさんに、ここで問題です。

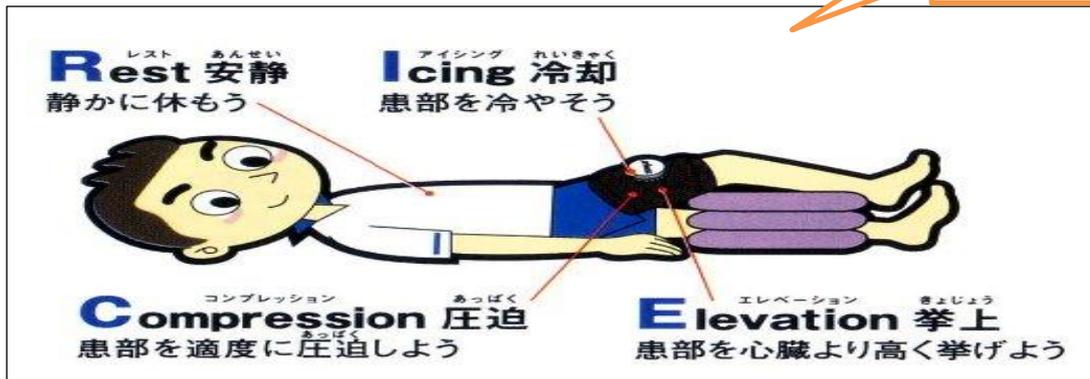
- ① 川越高校には AED が  台ある。
- ② その AED の設置場所は  の前と  の前にある。

運動部のみなさんは知っていますよね♪ 知らなかった人は覚えておいてくださいね。



運動前のウォーミング UP  
けが予防に効果的！

### 軽めのけがの対処法として RICE(ライス)



けがしないのが  
1番大切！  
準備運動を  
忘れずに！



※打撲やねんざなどをしたときに、RICE をすると、腫れや痛みの緩和になり、早く治るといわれています。  
冷やしすぎたり、圧迫しすぎたりしないように気をつけてするようにしましょう。

### 擦り傷(すりきず)



※強い摩擦(まさつ)などで皮膚の表面が傷ついた状態のことです。

水道の水で汚れをしっかりと洗い流し、傷口をきれいにするのが一番大切です。

土やドロがついていると、そこから膿んでしまいます。

溜めた水でなく、流れる水道水で洗うのがポイント！しっかり洗ってから絆創膏を貼るようにしてください。

### 鼻血



※小鼻の細い血管が破れて出血した状態のことです。

出血している側の小鼻をギュッとつまんで、顔は少し下向きにします。

口でゆっくり息をして、のどの奥に血が流れてきたら吐き出します。

止まったからと、すぐに運動をするとまた出血してしまいます。

落ち着くまで安静にして、毎日鼻血が出るようなら耳鼻科を受診しましょう。

### 保健連絡

★2年生の人に、スタディツアー、修学旅行事前健康調査を実施中です。異常のない人も異常なしに○をして**決められた日**に**ち**まで、必ず提出してください。

また、希望者には事前健康診断(9/26)を実施します。

### スクールカウンセラー来校日

★9月7日(金) ★9月14日(金)

★9月21日(金)★9月28日(金)

相談時間は1人1時間以内

予約は保健室まで m( )m

TEL 059-364-5965

### AEDの設置場所

☆ AEDは1号棟1階、事務室入り口横の廊下に1台、体育館1階、武道場入り口外に1台あります。

万が一の時にはケースから出して使えるようになっています。

場所を覚えておいてくださいね(〇〇)/

