



ほけんだより

川越高等学校保健室
令和元年8月28日

夏休みも終わり学校が始まりました。9月は10、11日に文化祭、12日には体育大会と、行事がいっぱい詰まった日が続きます。クラスや部活動の行事準備をしている皆さん、一生懸命になりすぎて、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、水分補給を忘れず無理をしないようにしましょう。

また、文化祭では調理企画など慣れない作業も多くなります。火傷や切り傷にも注意してくださいね。



水分補給忘れずに♪



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. 体育大会に向けて ※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

救急医療関係者の意識を高めるとともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として定められました。

これを機会に皆さんも個人の危機管理を試みてはいかがでしょうか。

- ・身近な AED の場所の確認。
- ・家の薬箱の整理整頓(使用期限切れの薬の確認など)
- ・緊急時の連絡の取り方や家族の集合場所の確認。

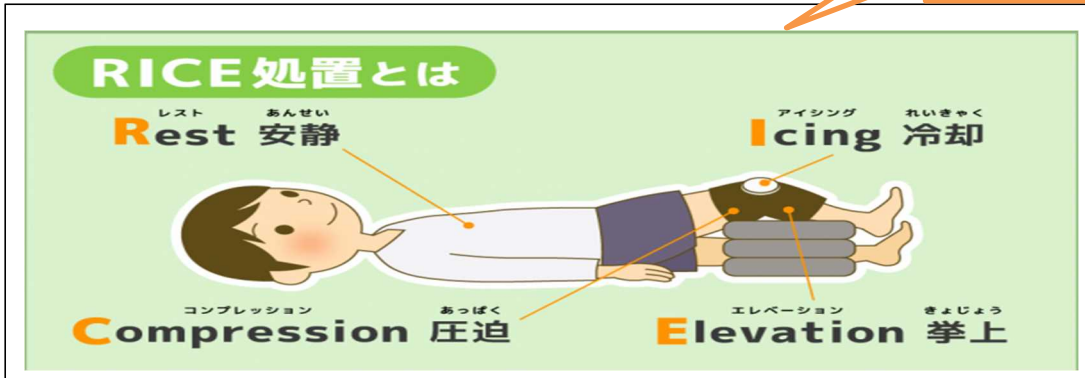
災害だけでなく、急な病気やけがのときに家族と連絡が取れるようにしておきましょう。



しますよ♪

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！しっかりと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。

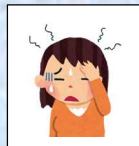
止まったからと、すぐに運動をするとまた出血してしまいます。

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。

夏休み中のことです…

課外や部活中に気分が悪くなり、保健室に来室する生徒さんに「どうしたの」と話を聞くと

- ・2、3日前から風邪気味だった。
- ・AM2:00頃に寝ている。
- ・朝はいつも食べない。水分も摂らない。
- ・生理痛がひどいけど試合が近いから部活に来た。
- ・水筒を忘れた。(ウォータークーラーもあります)
- ・お腹の調子が悪い。 …などなど



好きで具合の悪くなる人はいません。しかし少し注意をすれば、防げることはいっぱいあります。生活習慣を見直し、自己管理をしていくことは大人になるための最初の一步です。試験や試合などの大事な日に体調が整っていると気分が良いですよ(*^_^*)



スクールカウンセラー来校日

- ★8月28日(水)★9月5日(木)
- ★9月10日(火)★9月20日(金)
- ★9月27日(金)の予定です。

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