

# ほけんだより 9月

伊具高校 保健室  
2023. 9



## 9月の保健目標 自分の心身を大切にしよう

9月に入ってもまだまだ厳しい暑さが続いています。

感染症対策・熱中症対策をしつつ、生活リズムを整えて頑張りましょう！



先生方も 8月22日角田消防署丸森出張所の救急隊のご指導のもと救命講習を行いました。



救急処置は  
迷わず・ためらわずに！

### ❖①「119」要請

救急隊の指示に従おう！

### ❖③慌てないで AED 装着



\*電気ショックの必要の有無は AED が解析してくれます

### 心停止を疑うのは こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう  
(しゃくりあげるような呼吸)



### ❖②胸骨圧迫

- ・肘を伸ばし、胸の真ん中に掌を重ねて置く。
- ・1分間に 100~120 回のテンポで強く速く胸を押す。
- ・成人は約 5cm 沈みこみむように。

万が一のときに、すぐに対処できるように、

「応急手当の方法」・「AED 設置場所」・「担架の位置」も確認しておきましょう。

### AEDの設置場所は…

- ① 職員玄関
- ② 農場
- ③ 陸上グラウンド  
(陸上部部室)

### 担架

職員室前廊下・体育館ギャラリー

覚えておこう

自分のできる

## 応急手当



鼻血が出た!



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした!



流水で痛みがやわらぐまで冷やす

☁️ 夏休みの間に  
**疾病・異常の治療・検査は**  
**済みましたか？**

治療・検査が済みましたら、  
 保健室まで  
 お知らせください。 🏥

4～6月にかけて行った健康診断後、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、もう病院には行きましたか？  
 「そのうち行こう」と思っている間に時間はどんどん過ぎてしまいます。特に、3年生の皆さんは医療費助成を受けられる期間は今年度限りです。上手に活用しましょう。

## 🌞 夏の疲れをリフレッシュ！

### ○こんな症状ありませんか？

- 食欲がなく胃がもたれる
- 疲れやすい・だるい
- たちくらみ・めまい
- 頭がぼーっとする
- 寝不足で朝すっきり起きられない

### ○夏の疲れの主な原因は？

- ・ 日中の暑さによる疲れ・ストレス
- ・ 室内と室外の温度差による 自律神経の乱れ
- ・ 冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎによる胃腸の不調
- ・ 体や内臓の冷えによる食欲の低下→栄養不足 等



### ○対策 → 「早寝」・「早起き」・「朝ご飯」を継続的にできるように

- ・ 温かい湯船にゆっくりとつかる（血液の流れが良くなり、代謝も Up。）
- ・ 軽い運動
- ・ 食べ物に注意する（温かいものをとるようにしましょう。）



味噌汁◎ ビタミンBを多く含む物（豚肉・豆腐・納豆など）

注）糖分（ジュースなど）ばかり摂るとビタミンを消耗し、かえって疲れやすくなる。

- ・ 冷房の温度設定を工夫しよう。 \*寝る時にはタイマー利用・外気温との差を5度以内に  
 外の空気と5℃以上の温度差があり、そこを行ったり来たりしていると自律神経のバランスが崩れてしまうので注意。

### OSC さんの来校日      OSSW さんの来校日

| 月   | 日  | 曜日  | 月   | 日  | 曜日  |
|-----|----|-----|-----|----|-----|
| 9月  | 20 | (水) | 9月  | 15 | (金) |
| 10月 | 6  | (金) | 10月 | 13 | (金) |
|     | 20 | (金) |     | 20 | (金) |
|     | 30 | (月) |     |    |     |



気軽に利用してください。申込は先生なら誰でも OK！

