

ほけんだより 9月

築館高校 保健室
No.5 H30.9.4

秋へと徐々に姿を変え始めている今日この頃。つい先日、文化祭という大きな行事が終わりました。文化祭に向けての準備で忙しく過ごした日々から一転して、今月は第二回考査があります。秋は、暑さや忙しさによる疲れが出やすい時期です。早めに休養を取り、体調管理に十分気を配っていきましょう。



<9月のカウンセリング日>

14日(金)・21日(金)・28日(金)

まだまだ熱中症に注意!



朝晩の暑さは少し和らいできていますが、日中はまだ夏の暑さが残っており油断できない状況が続いています。熱中症は、天候や気温、湿度だけではなく、その日の体調も関わっています。睡眠が不足していたり、食事量が不十分だったりすると、身体が気候に順応できないことがあるので、普段から規則正しい生活を送り基礎体力を蓄えておくことが大切です。

●夏バテならぬ残暑バテにも気を付けて、秋を迎えましょう!

~保健室からのお知らせ~

★日本スポーツ振興センターの手続き忘れていませんか?

学校管理下(登下校中・授業中・休み時間・部活動中)等で怪我をし、病院を受診した場合、災害給付金が支払われます。自己申告制なので、手続きを行っていない人は至急、保健室までお願いします!書類を出し忘れている人も、保健室まで提出してください。

★みなさん治療は済んでいますか?

健康診断の結果から、受診が必要と診断されたみなさん、夏休み中に治療は済んでいるでしょうか?治療が済んだ人は、受診の結果を必ず保健室まで報告するようお願いします。

まだ、受診が済んでいない人は計画的に時間を作り、早めに受診を済ませてください。

早めに病院へ



みなさんは正しい応急手当ができますか?9月は、厚生労働省と消防庁によって救急の日が設定されています。この機会に救急医療に関する正しい知識と技術の向上を図りましょう。

R est...安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



I ce...冷却

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします(目安は15~20分)。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1~3日繰り返します。

氷は直接あてないようにします



応急手当の基本を
覚えておこう

R I C E

C ompression...圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみま

E levation...挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう



擦り傷
→水道水でよく洗う



鼻血
→鼻をおさえ下を向き安静にする。



火傷
→水道水でよく冷やす



目にゴミが入った
→水を入れた洗面器に顔を付けて瞬きをする。