



9月号
2022.9.9 No6

下松工業高等学校 定時制 保健室
～こころとからだの主人公になろう～
笑顔が人と人との絆をつくる

2学期がスタートしました。朝・晩はすっかり涼しくなりましたが、日中はまだまだ日差しも厳しく暑い毎日です。2学期も元気に過ごしてほしいと思います。

9月の目標 生活習慣を確立しよう

今年の夏は猛暑の日々、新型コロナウイルス感染症の感染拡大等、気になることも多い夏でした。しかし、昇降口で出迎えた時のみんなの元気そうな顔を見ることができ、とてもうれしく思いました。

夏休み後の健康調査より

- ◎健康だったと答えた人の理由は、
 - ・仕事で汗もかき、運動もし、しっかり食をとったから
 - ・運動をし、ご飯を食べ、早寝早起きできていたから
- ◎不健康だったと答えた人の理由は
 - ・遅く寝て、遅く起きたから
 - ・運動しなかったから
 - ・不摂生な生活をしてしまったから



規則正しい生活（睡眠・食事・運動）をすることは健康の基本ですね。

2学期 生活リズムを切り替えるために・・・

<p>睡眠のリズムを整える</p>	<p>栄養のあるものを摂る</p>	<p>ストレスをためない</p>
<p>夜更かしの癖がついている人は 早めにリセット</p>	<p>暑くて食欲がわなくても しっかり食べる</p>	<p>自分なりのリラックス法を ためて試してみよう</p>

◎夏休み中に治療について



4月からの健康診断後、治療の必要だった人
夏休み中に治療に行った人は、残念なことに誰もいませんでした。

むし歯のまま、歯石沈着のままで放置している人
視力低下のままで放置している人
ぜひ、自分のために時間をつくって受診をしましょう。
受診届が出ていない人には、10月に再勧告します。

9月12日(月)体育の時間に体重を測定します。

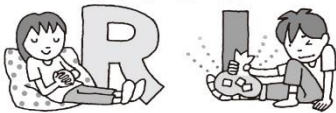
7月の測定後、体重がどう変化しているか調べて、自身の健康チェックを行います。合わせて、「私の健康の記録カード」で生活リズムや体調の振り返りも行います。

健康状態で気になることがあったら、相談を受けます。一緒に考えていきましょう。



職場やバイト先でも、知っておくと得する知識！
(救急処置の必要な場に出会ったときのために)

応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす



圧迫する 心臓より高く上げる



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

氷は直接あてないようにします

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。



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す

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

AEDの使い方とポイント



AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる



AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れてないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる