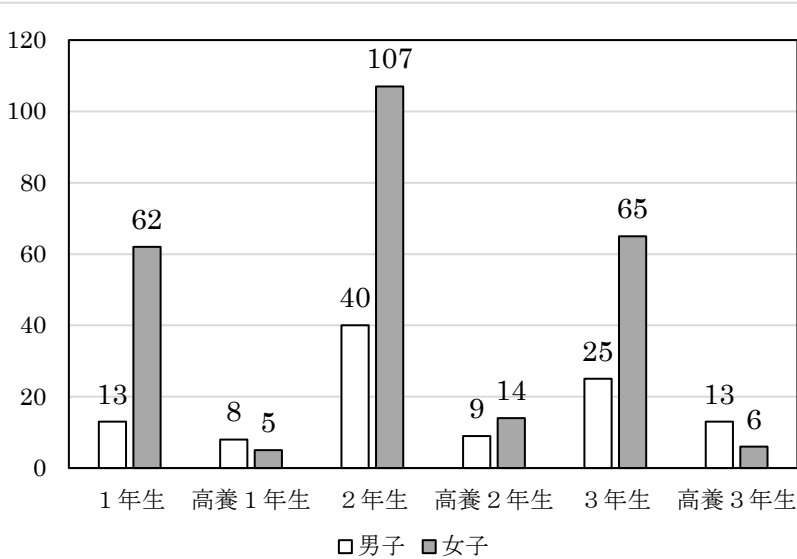


暑い日が続いていますが、みなさん体調はどうですか？

夏休みになりますが、毎日規則正しい生活と、適度な運動をして、各自で体調管理をしっかりし、9月の始業式の日には、みんなの元気な顔を見せてください。

★ 1学期の保健室来室状況★ (延べ人数)



内科的な来室で多かった症状

- ★ 気持ち悪い・吐き気
- ★ 頭痛
- ★ 腹痛

外科的な来室で多かったもの

- ★ 打撲
- ★ 捻挫
- ★ 鼻血



軽い脱水症状のときは、まだのどが潤いた感じがありません

だから、夏は忘れずに水分補給!

運動時の水分補給のポイントは

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渇く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。



運動中など、無理をしないこと

朝ごはんをしっかりと食べること

夜はぐっすり眠ること

自分の友達や部活のメンバー等、意識がなかったり、水分補給ができない人がいた場合はすぐに救急車を!

自分がスマホやパソコンを使ってネット利用をしていて何か困ったことはありませんか？上手に利用できていますか？自分で使用についてコントロールできていますか？夏休み中、ずっとスマホとにらめっこにならないようにしてくださいね。



運動部員代表者・保健委員会の希望者で救命救急法の講習会をしました！！

消防署の方に来ていただき、7月13日（木）の午後、3時間の講習会を実施しました。

本校では、毎年夏休み前に実施しています。

中学校の時に受けたと言っていた人もいましたが、何度も繰り返し練習することが、とっさの時に人を助ける行動につながります。代表で講習会に参加した人は、各部活の人に、習ったことを伝えてください。

事例

ボールが当たっただけで心停止

野球の試合中、男子生徒が打球を胸に受けた後、倒れました。心停止状態でした。

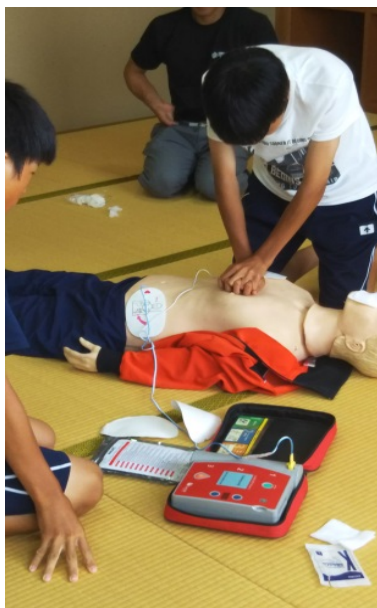
心臓付近に軽い衝撃が加わっただけで、心臓がけいれんし、止まることがあります（心臓震とう）。

? 誰に起きる?

多くは18歳以下の子どもに起きています。まだ胸郭が柔らかく、衝撃が心臓に伝わりやすいためです。心臓の病気がなくても起こります。

? 対策は?

胸にボールなどが当たりやすい競技では、防具で予防できます。いざと言うときは、素早い対応が鍵。



全日制から28人、高養から2人、計30人の生徒が受講しました。
お疲れ様でした！



夏休み中、海や川へ行く予定のある人へ

- × 禁止区域では泳がない
- × 警報が出ている時は泳がない
- × 急に水深が深くなったところに注意する



雷が鳴り始めたら、屋内に避難をしましょう

雷が鳴った時に最も危険な場所は・・・

- × 高い木の近く
- × 山の上など
- × 野原や海など、周りに高いものがない場所

周りに何もない場合は、しゃがみこんで低い体勢になり、自分の身を守りましょう！

夏休みの宿題(保健室から)

内科検診や尿検査、歯科検診、視力検査の結果、受診が必要な人は、夏休み中に受診しておきましょう。

【運動部の人へ】

9月実施予定の運動部員対象の内科検診で、受診指導を受けた場合、大会までに受診しないと出場できない恐れがありますので、夏休み中に必ず受診してください！（特に心臓や腎臓に関して・・・）