

ほけんだより

夏休み号

長浜北星高等学校全日制

長浜北星高等養護学校

保健室 2019. 7

いつの間にか蝉が鳴き始め、季節はすっかり夏になりました。

夏休みに入りますが、1学期は健康で過ごせましたか？

1学期には、身体測定や尿検査、内科検診や歯科検診を全校生徒に実施しました。そしてそれに加えて、1年生は心電図検査やエックス線検査も実施しました。その結果、受診が必要ですよという通知を受け取った人は、この夏休みを利用して、医療機関へ行き、再検査等を受けてください。具合が悪いところがあるかもしれないという通知です。自分の体の声だと思ってください。2学期を健康に過ごすためにも、早めに受診し、具合の悪いところを治し、経過観察と言われた人は毎日の生活をどう過ごしたらいいかの確認をしておきましょう。

結果は2学期の始業式の日担任の先生へ提出してください。

健康診断で
治療勧告のおたより
をもらった人へ

治療は
夏休みのうちに

勉強でもスポーツでも、
自己管理ができなければ
いい結果は出せません。自由に使える時間が増える
夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。
治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

こんな日は熱中症に注意！

急に暑くなった

気温が高い

湿度が高い

風がない

熱中症から周りの人を助けよう！！

友だちのようすがおかしい！

- 手足がしびれる、足がつる
- めまい、ふらふらする
- 気持ち悪い、吐きそう
- 頭が痛い、がんがんする
- 力が入らない、すわりこむ
- からだがだるい

意識はある？
ちゃんと答えられる？

名前は何？

何をしていたのかわかる？

ここはどこ？

応急手当をしよう

- 涼しいところに連れていく
▶ 風通しのいい木かげかエアコンの部屋
- 服をゆるめる
- 冷やす
▶ ぬれタオルをあてたり、水をかけて、うちわであおぐ
▶ 氷のうをわき・くび・足のつけねにあてる

おとなを呼ぼう

- 「だれが」「どこで」「どんなようす」かを伝えよう
- その場に何人もいたら、一人はおとなを呼びに行き、他の人は応急手当を始めよう

救急車を呼べたら呼ぼう！

自分で水が飲める？

- 冷たいスポーツドリンクや経口補水液を飲ませよう
- 自分で飲めない時は無理に飲ませない。
- ▶ 気道に流れ込んだり、吐いてしまうので危険

症状はよくなった？

熱中症かも！と思ったら何をしたらいいでしょうか？日ごろから応急処置の方法を身につけておきましょう。症状がよくなる場合は、病院受診が必要です！！

スマホを上手に使えていますか？スマホに依存しすぎていませんか？



毎日SNSを使っているあなた こんなことをしていませんか？

スクショ 回し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。

SNSでのやりとりが増える夏休み。自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。

たばこ・お酒は

やめられなくてもゼツタイだめ！

ネットのウソ

「大麻は害がない」 「大麻は依存にならない。いつでもやめられる」
「海外では合法化されているくらい安全」 **これは全部ウソ！**

大麻の害

大麻には不安やパニックの他、精神疾患を引き起こす作用があります。また肺がんや、低体重児が生まれるリスクも。

大麻の依存性

脳の中枢に作用するため自分の意思ではやめられない「依存」に陥ります。

2017年に警察に検挙された人で大麻の危険性を「全くない・あまりない」と答えたのは20歳代が最も多く70.8%でした。ネットのウソに惑わされ軽いノリで始める恐さを知ってください。

考えよう 危険はないかな？

かみなりがちかづいたら…ここはキケン！！

▲こうてい・グラウンド

▲たてものの「のき先」

▲たかい木の^{なか}下

◎なるべくじょうぶなたてものの中へひなんしよう！

長浜消防署の方に来ていただき、運動部の代表者に救命救急法の講習会を実施しました。

胸骨圧迫、人工呼吸、AED の使用方法、止血法、気道異物の除去等について学びました。

1 学期の来室状況

学年	性別	来室人数
1年	男	10
	女	30
2年	男	25
	女	90
3年	男	45
	女	105

多かった来室理由

【内科的】

- ★ 頭痛
- ★ しんどい
- ★ 腹痛

【外科的】

- ★ すり傷
- ★ 打撲
- ★ 鼻血