

保健だより9月号



実り多い夏休みでしたか

夏休みもあっという間に終わり、いよいよ2学期ですね。夏休みは、普段じっくり取り組むことができなかつたことに挑戦できましたか。新学期早々には鳴高祭があります。熱中症やケガに気をつけて有意義な時間にしましょう。

☆健康力アップ30日作戦頑張りましたか☆

夏休みは、生活習慣を改善し、健康力をアップできるよい機会でしたね。夏休み前に自分で立てた目標について達成できるよう取り組むことができたでしょうか。鳴高生は、県や全国平均と比べ歯垢の付着がある人が多く、肥満傾向にあるといえます。自分自身の健康を守るためにも、よりよい生活習慣を維持していきましょう。

■生活習慣病を予防しよう

生活習慣病とは…食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気の総称。糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満、心臓病、脳卒中など

「いまは元気だし生活習慣病なんて関係ない」と思っているあなたも、不規則な生活やストレスによって体は少しずつむしばまれているかもしれません。身近なことで、具体的な目標を決めてライフスタイルを改善していきましょう。



- 尿検査を受けていない、また精密検査を受けていない人
- 肥満の2次検診を受診していない人

受診結果を忘れずに提出して下さい。
今後、受診予定の人も受診後に結果を提出して下さい。

☆9/1は防災の日です☆

東日本大震災、熊本や大阪で発生した大地震、中四国地方をおそった豪雨災害など、毎年のように自然災害が身近で起こっています。また近い将来は南海トラフを震源とした大規模な地震が確実にあるとされています。避難訓練など、日頃の積み重ねが命を救うこととなります。「もしも」の時に備えて、確認しておきましょう。

準備してますか？ 非常持ち出し袋

- ★すぐに持ち出せるところに置いておきましょう。
- ★中身は定期的に交換するようにしましょう。
(消費期限・使用期限に注意！)

【袋の中身(例)】

非常食・水・携帯ラジオ・
懐中電灯・救急医薬品・現金・
衣類・タオル・トイレトーパー・
ウェットティッシュ・マスク・
レインコート・簡易トイレなど



☆9/9は救急の日です☆

2学期開始早々、文化祭や体育祭と大きな行事がやってきます。また、暑い日もまだまだ続いており、作業や運動によるケガや体調不良が予想されます。

さて、突然ですが、みなさん本校の救急用品の設置されている場所を知っていますか？「わからない」という人はぜひ、校内を歩いて確認してください。「いざという時、難しい対応をするのは自信がない…」という人も、救急に必要な物品を取りに行くことから動いてみませんか？高校生であるみなさんも救急時の対応に必要な人材です。協力よろしくお願いします。

AED…職員室中央 体育教官室入り口前
グラウンド部室棟1階(製氷機横)
車椅子…体育館2階 保健室 事務室前
担架…体育館1・2階 保健室 2階E V前
救急箱…保健室 職員室中央

正しい応急手当、できますか？

頭をぶつけた

まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは、激しい運動はしないで静かに休もう。

目にごみが入った

水でごみを洗い流そう。手でゴシゴシすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

すり傷ができた

水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。

つき指をした

冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのは、やめようね。

まずはできることからやってみよう！



けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！

| | | | |
|--------------------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| <p>●すりぎず</p> <p>きず口の汚れを水道の水で洗い流す</p> | <p>●きりぎず</p> <p>血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる</p> | <p>●鼻血</p> <p>うつむいて小鼻をギュッとつまむ</p> | <p>●やけど</p> <p>すぐに水道の水でよく冷やす</p> |
|--------------------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------------|

あわてないで！ 119番

救急車を呼ぶ時は落ち着いてしっかり伝えよう。

- ①救急であることを伝える。
- ②来てほしい住所を伝える。
- ③真谷の悪い人の症状を伝える。

だれが、どのようになったのかわかる範囲で伝えよう。



