

★☆☆

兵庫県立姫路東高等学校

保健室

Health-Up

9月号

平成30年9月14日

★☆☆

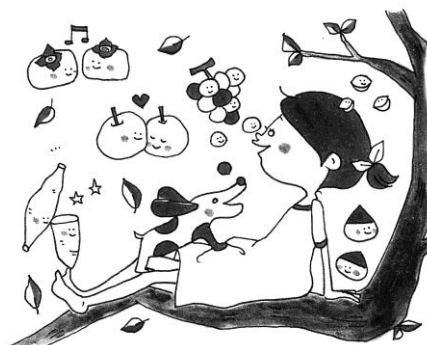
長い夏休みが終わりました。

充実した夏休みを過ごせましたか？

涼しい風が吹き、少し秋の気配が感じられるようになってきましたね。

日本の秋は「実りの秋」であると同時に、台風や長雨による災害の多い時期でもあります。

災害への備えと命を守る備えを確認し、万が一の時に備えておきましょう。



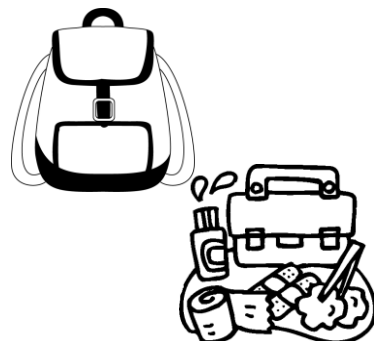
★9月は中身のチェックを！★

9月1日は防災の日、そして9月9日は救急の日でした。

毎年、防災の日には非常持ち出し用袋、救急の日には救急箱という風にその日には必ず中身をチェックするようにしてはどうでしょうか？

使用期限や賞味期限の切れたものはないか、補充が必要なものはないか、しっかり確認してください。

なお、非常食については、賞味期限が切れる前に普段の食事で活用し、食べたらず補充するといったサイクルを繰り返していくのが良い備蓄法だと言われています。



受診勧告書、そのままにしていませんか？

4～6月にかけて行った健康診断後、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、もう病院には行きましたか？ 「そのうち行こう」と思っている間に時間はどんどん過ぎてしまいます。

特に、3年生のみなさん。夏休みが終われば、いよいよ受験本番です。

いざ本番！になって、歯が痛くなったり、体調を崩したりしては、実力が出しきれません。早めに治療を済ませて、未来のための土台づくりをしておきましょうね。



体育大会で気を付けて欲しいこと！！

- 前日、睡眠はしっかりとるよう心がけてください。
- 当日、朝食は必ず食べて来てください。
- 準備運動等をしっかりと、怪我をしないよう心がけてください。
- 水分【水、お茶、スポーツドリンク】は最低1.5～2リットルは持参し、水分補給をこまめにしてください（水分はペットボトルに入れて凍らせておくと体を冷やすのにも使えますよ！！）
- 直射日光は体力を消耗させるため、必ず帽子を被ってください。
- 各自、紫外線対策をしてください。
- 負傷した時は流水で傷口をキレイに洗ってから救護室に来てください。
- 熱中症の症状は急変します。「おかしいな？」と思ったら、すぐに救護室に来てください。（めまい、頭痛、足がつる等）
- 熱中症以外でも体調が悪くなった時はすぐに救護室に来てください。
- 着替えの予備は学校にはないので各自持参するようにしてください。



学校がひとつになり、素晴らしい体育大会になるよう頑張ってくださいね☆

まだまだ心配！ 熱中症



休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう！

水 分 補 給



こんなにたくさん汗をかいたよ。ペットボトルだと…？



（ 体育や部活がない日でも2ℓ
（大きいペットボトル1本）くらい… ）



（ 運動の後は多い人で10ℓ
（大きいペットボトル5本）も!? ）



（ 入浴や睡眠でも500ml
（小さいペットボトル1本）くらい… ）

