

ほけんだより 9月号

夢野台高校
保健室



9月も半ばになり、日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。授業や部活動に元気に取り組めるよう、自分の体調の変化に気を配りましょう。

疲れが溜まっているなど感じたら、秋の夜はリラックス&早めに就寝で、夏の疲れを回復し体調を整えてくださいね。

9月9日は救急の日

9月9日は救急の日です。急病や事故、災害はいつ誰の身に起こるかわかりません。ちょっとした不注意や悪ふざけが重大事故につながることもあります。もしも目の前で急に誰かが倒れたら、あなたは何かができますか。自分自身、そして大切な人の命をまもるために、いざという時どう行動するか、どう備えるか、この機会に想像し考えてみてください。



をさがせ!

♡スマホのアプリやネットで、近くのAEDがある施設を見られます

♡家の近くだどこにあるかな?調べてみましょう。

*『神戸市 まちかど救急ステーションマップ』で検索

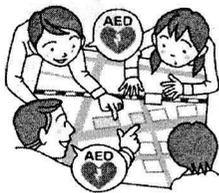
♡遠足で行く先にはどこにあるかな?

*京都市AED設置施設検索システム

スマートフォン版 京都市AEDマップ ⇒

*ユニバーサルスタジオジャパン

救護所(入場ゲート入ってすぐ右手)にAED設置



誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります

学校を欠席するとき…

体調不良で学校をお休みする際に、おうちの方から学校に欠席連絡を入れてもらっているとありますが、その際に「体調不良」「不調」ではなく、どこがどのように調子が悪いのか(熱がある、咳が出る、頭痛、腹痛、吐き気がある、おなかを下している、めまいがある、全身がだるいなど)くわしく伝えてもらってください。みなさんの状態を正しく把握するとともに、校内での感染症の流行を早期に察知するためにも必要なことなのでよろしくお願ひします!



もうすぐ、体育祭です!!

9月25日(金)には体育祭が行われます。その日の天候によってはまだまだ気温が上がる可能性があります。熱中症やケガを予防して万全の体調で臨みましょう。

前日の夜は・・・

- ◎ 早く寝て体調を整えよう!!
- ◎ 手足の爪は短く切っておこう!!

当日の朝は・・・

- ◎ 朝ごはんは腹八分目!! 消化の良いものを摂ろう!!
- ◎ 水筒とタオルを忘れず用意しよう!!
熱中症対策・感染症対策に、こまめな水分補給!!
水分補給には麦茶に一つまみ程度の塩を混ぜたものがオススメです。
- ◎ サイズの合った履きなれた靴を履いてこよう!!

競技の前は・・・

- ◎ しっかりと準備運動(体操やストレッチ)をしよう!!
- ◎ 靴ひもはしっかり結ぼう!!

感染症対策も忘れずに!!

- ◎ マスクを持参しよう!! 応援は心を込めて「小声」で!!
熱中症対策でマスクを取る際は、人と距離をあげ、取ったマスクは落とさないようポケットに入れましょう。



気をつけていても体調が悪くなってしまうことはあります。当日、自分の体調がおかしいな、何かいつもと違うな、と感じた時は早めに周りにいる先生やクラス保健委員に申し出てください。

競技中負傷した時は、自分で歩ける場合は砂を落として、傷口をしっかりときれいに水道水で洗い流してから救護テントまで来るようにしましょう。

独立行政法人日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度

災害共済給付は、学校管理下(登下校・授業・部活動・学校行事等)においてみなさんが災害(不慮の事故・怪我・熱中症等)にあった場合に、治療費や見舞金の給付を保護者におこなう制度で入学の際に全員加入しています。

夏休み中に部活動等で怪我をして病院で治療を受けた人でまだ手続きをしていない人は、きちんと顧問の先生に報告し手続きのための書類を保健室まで取りにきてください。

手続きの流れは生徒手帳P57にも記載されています。わからないことがあれば保健室まで連絡してください。



健康診断結果一覧配布

健康診断の結果一覧を配布しました。自分の健康状態を再確認しましょう。自分の身体の状態を自分で把握することは健康管理の第1歩です。そして保護者にも必ず見てもらってください。

健診後、結果のお知らせを受け取ったのにまだ病院受診していない人は、なるべく早く受診し、受診結果報告を保健室に提出してください。早期に治療し、より良い状態で授業や部活動に取り組みましょう。

一覧表の記載内容に誤りや質問がある場合は保健室まで連絡してください。

