

ほけんだより 夏休み直前号

夏休みが始まります！

いよいよ夏休みですね。厳しい暑さや室内外の温度差にさらされる夏は、体も脳も疲れています。夏バテ予防は疲れをいかに回復させるかが大事。そのために必要なのが睡眠です。夜はしっかり寝て、体調を整え、有意義な夏休みを過ごしてくださいね。

AED講習会を実施しました！



7月10日（水）に多目的ホールにて日本赤十字社の方にきていただいて運動部キャプテン・マネージャーを中心にAEDを用いた心

肺蘇生法講習会を実施しました。

暑い中、みんな真剣に講師の先生のお話を聞き、実技に取り組みました。

講習では、まず日本赤十字社についてと熱中症の予防についての講義を聞き、その後、人が倒れているのを発見した際の対応（一次救命措置）について順を追って学びました。

119番通報してから救急車が来るまでの時間は約8分。その間大切なチームメイトを守るために自分たちができることは何か。



講習会に参加した人は今回学んだことを他の部員にも伝え、いざという時にはリーダーシップをとってください！

夢野台高校のAED設置場所は

南館1F保健室前 と
体育館2F入口 です！！

しっかり覚えておいて
くださいね！！

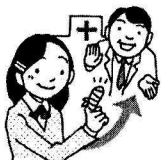


独立行政法人日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度

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、もし部活動等で怪我をして病院で治療を受けた場合は、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。（書類は夏休み明けでも可）

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

1学期に実施した健康診断の結果一覧を個人面談時に担任の先生から渡してもらっています。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把握することは健康管理の第1歩です。

健診後、結果のお知らせを受け取ったのにまだ受診していない人は夏休み中に受診し、休み明けに受診結果報告を保健室に提出してください。きちんと治療し、より良い状態で授業や部活動に取り組みしましょう。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。



元気を果たした夏休みにするために!!



1 水分補給

大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。水分補給はこまめにしましょう



2 皮膚のケア

汗をかいたら、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう



3 紫外線対策

外出をする時は日焼け止めを塗る、帽子をかぶる、などの紫外線対策も忘れずに



4 室温管理

高温・多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンで室温を調節しましょう。ただし冷やしすぎには要注意



[熱中症の症状チェック]

- | | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| ☐ I度 | ☐ めまい | ☐ 筋肉痛 | ☐ 手足のしびれ |
| ☐ II度 | ☐ 失神 | ☐ 筋肉の硬直 | ☐ 気分の不快 |
| ☐ III度 | ☐ 頭痛 | ☐ 嘔吐 | ☐ 虚脱感 |
| ☐ IV度 | ☐ 吐き気 | ☐ 倦怠感 | ☐ 意識障害 |
| ☐ V度 | ☐ 手足の運動障害 | ☐ けいれん | ☐ 高体温 |

[熱中症になってしまったら]

- ・涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給
- ・首、脇の下、足の付け根を冷やす
- ・II度の症状があるとき、II度で、自分で水分・塩分をとれないときはすぐに救急搬送!

脱水症状が進むと水分や塩分などのバランスが崩れ、体にいろいろな症状が出ます。

これが熱中症です。ひどくなると、体に指示を出している

脳の機能が停止して体温を調節できなくなり、命にかかわることがあるとても危険な病気です。

十分に注意しましょう。

今月の担当は…
生徒保健委員会

年 組
()