



8・9
月号

令和5年8月30日
大村高校保健室

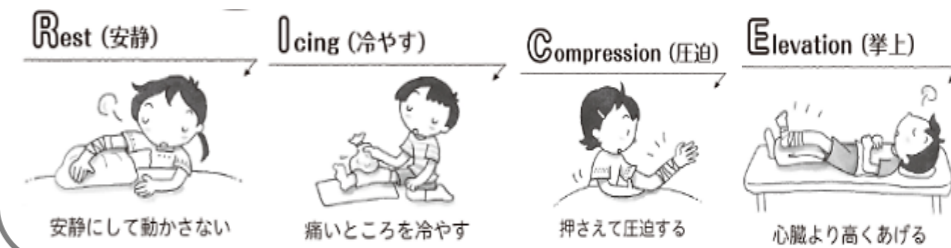


2学期が始まり、2週間ほど経ちました。みなさん普段の生活リズムに戻っていますか？ 暑さの厳しい今の時期には、冷房の効いた室内と外気温の差が身体の負担となり、夏バテしやすくなります。忙しいとは思いますが、睡眠と三食の食事をしっかりととり、生活リズムを整えましょう。体育祭の練習にも熱が入っていることと思います。熱中症や怪我には十分に気を付けて、万全の体調で本番を迎えられるようにしましょう。



体育祭の練習などで怪我をしてしまったら...

応急処置の基本「RICE」を知っておきましょう！



*授業・部活・登下校など、学校の管理下で怪我をした場合は、保健室に連絡してください。

もしもあなたが、人が倒れた現場に遭遇したら...



救急車が到着するまでは約10分(全国平均)。心停止を起こした場合、致死率は1分毎に10%ずつ低下するとされています。何もせずに救急車を待つよりも、**胸骨圧迫をしながら待つと約2倍、AEDを使用すると約6倍、命が救える**とされています。あなたの大切な誰かが倒れた時に、勇気を持って行動できるよう救命処置の知識を身に付けましょう。

なりやすいのにはこんな人

- 夏バテに □ 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い □ 冷たいジュースをよく飲む □ 冷房で部屋をキンキンに冷やしている □ 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている □ ほとんど運動しない □ お風呂はシャワーだけで済ませる □ つい夜ふかしをしてしまう



夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

睡眠をしっかりとする



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなどおあたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

- 夏バテの症状： 身体がだるい 疲れが取れない 食欲がない 病気じゃないのにスッキリしない など

沢山チェックがついた人は夏バテの可能性大！
夏バテ予防のポイントを参考にしてみましょう！



快眠のポイント

- 寝る2~3時間前にお風呂に入る
- 風邪は短めに
- エアコンや扇風機で部屋を涼しく
- 汗がすぐ乾く素材のパジャマにする

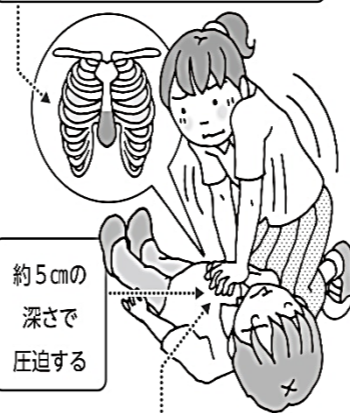
保健室からのお知らせ

治療・受診は、終わりましたか？
1学期の健康診断後に、「治療が必要」というお知らせをもらった人は、早めに病院へ行きましょう！

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



真上から100~120回/分の速さで力強く！

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく！」

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

知っていますか？大高のAEDの設置場所
保健室外(ピロティ)
第一体育館(下足玄関)

ココロにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。



身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

- チャイルドライン 0120-99-7777
- こころのほっとチャット
- 生きづらびっと

保健室にも相談に来て下さいね。



AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

1 AEDの電源を入れる。



2 音声の指示通りにパッドを貼る。



3 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。