



2021年度 No.6 徳島県立城南高等学校

今年度も半分が終わりました。夏の疲れが出てきていませんか？まだまだ暑い日が続きますが、バテないように体調管理をしっかりして、引き続き熱中症対策にも心がけましょう！

## 応急手当の基本を覚えよう！

ケガをしないように準備運動やストレッチをしっかりするのは当たり前のことですね。しかし、いつ、どこでケガをしてしまうか分かりません。簡単な応急手当を覚えて、自分で処置できるようにしておきましょう！

### 応急手当の基本は「RICE」です！ .....



#### Rest (安静)

ケガをしているところを無理に動かすと痛みがひどくなったり、治りが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



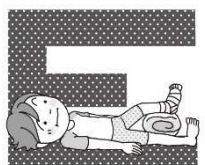
#### Icing (冷却)

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



#### Compression (圧迫)

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり、締めすぎないように注意しましょう。



#### Elevation (挙上)

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガをしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

### AEDで人の命を救いましょう！ .....

城南高校では、「職員室前廊下」「体育館1階体育教官室前」「駐輪場」にAEDを設置しています。



AEDの操作は簡単で、誰でも使用出来ます。勇気ある行動で、人の命を救いましょう！





## 飲食時の感染症対策について

飲食時は、マスクを外すため最も感染リスクが高まる場面です。感染症対策をしっかりと、自分も周りの人も安心して食事ができるようにしましょう。

- 決められたスペースで飲食する。食べ歩きはしない。
- ソーシャルディスタンスを確保する。
- 飛沫を避けるため、黙食をする。
- 屋外での飲食の場合も、向かい合うことは避けて、距離をとる。
- 食べ回しや飲み回しなどは絶対にしない。
- 密になっている場所は避ける。

### ⚠ 熱中症に注意！ ⚠

まだまだ暑い日が続きます。水分補給、体調管理などをしっかりと熱中症に注意しましょう。

- ✓ こまめな水分・塩分補給
- ✓ 適度な休憩
- ✓ 体調不良時・睡眠不足時などの運動は控える

マスク着用時は特に注意！



## 生活習慣を改善！～健康力UPのために～

### ☀ 睡眠で生活リズムを整えよう！ ☀

夏休みが終わり、だらだらとした生活が続いていませんか？生活リズムを整えて、気持ち良い1日を過ごしましょう！

### ☀ 良い睡眠は早起きから！ ☀

- 起きたらすぐに日光を浴びる。
- 起きてからだらだらベッドや布団で過ごさない。
- 顔を洗ったり、朝ごはんを食べたりする。

### ☀ 眠りやすい環境をつくろう ☀

- 寝る直前はスマホやテレビを見ない。
- お風呂はシャワーで終わらせず、湯船につかる。
- 夕食後のカフェインは控える。
- 悩み事などがある時は相談しやすい人に相談してみる。

