

9月のほけんだより

2022年度 No.6 徳島県立城南高等学校

夏休みが終わり、2学期となりました。夏バテしていませんか？9月は暦上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に注意しましょう。夏休み気分から気持ちを切り替えて、2学期も元気に頑張りましょう!!!

9月9日は救急の日!!!

！ 知っておこう！

応急手当+

擦り傷

傷口を水道水で洗い流します。砂や泥が残っていると化膿しやすいので、強くこすらないように洗いながら取り除きます。



打撲・捻挫

すぐに、しっかり応急手当をすることが早く治すポイントです。応急手当の基本は「RICE」です。骨折や脱臼をしていることもあるので、腫れや痛みがひどい場合は、すぐに受診しましょう。

★RICE 処置とは★

R (Rest) …安静 I (Ice) …冷却 C (Compression) …圧迫 E (Elevation) …挙上

鼻血

- ① 椅子などに座り、安静にします。
- ② 顔は少し下に向けて。
- ③ 小鼻をつまみ、強く押します。

★多くの場合、10～15分で止まります。
なかなか止まらない場合は病院へ。



【これはまちがいで！】

- × 血が垂れないように上を向く。
- × 首の後ろをとんとんたたく。
- × ティッシュペーパーをつめる。

AEDで人の命を救おう!!!

人命救助に重要なAED。本校にも3カ所に設置されています。設置場所を覚えておき、いざと言うときにすぐ取りに行けるようにしておきましょう！

【本校のAED設置場所】

- ① 校舎2F：職員室前の廊下
- ② 体育館1F：体育教官室前
- ③ 駐輪場

AEDは誰でも簡単に操作できるようになっています。勇気ある行動が人の命を救います！



城南祭が始まります！

まだまだ日中は暑い時期です。熱中症対策、感染症対策はもちろんのこと、食中毒にも十分に気をつけなければなりません！

学校の食品バザーといえども提供した食品に対する責任はプロの営業者と同じです。保健衛生面には十分に気をつけて、それぞれが責任を持って実施してください。

- ① 日頃から体調管理を行う。
- ② 健康観察で問題がない場合のみ参加可能とする。(当日の体調不良者は休んで自宅療養等を。)
- ③ 爪を切っておく、マニキュアや指輪、化粧はしない。
- ④ 役割分担を明確にし、厳守する。適宜交代して、熱中症その他の体調不良の予防を行う。
- ⑤ 安全かつ衛生的に調理する。
- ⑥ 食品・食器等の管理は衛生的に行う。
- ⑦ 新型コロナウイルス感染症予防の対策を十分に行う。

★提供する者、提供される者、それぞれがルールを守り、楽しい城南祭にしましょう!★

これで健康力UP!生活習慣改善アドバイス!!!

良い睡眠のための快眠プログラム

Zz

【朝すること】

- 起きたらすぐに朝日を浴びる：光によって、脳にある体内時計をリセットします。
- 朝食をとる：朝食をとることで、体内のさまざまな臓器にも朝が来たことをお知らせします。

【昼～夕方すること】

- 定期的に激しくない運動を：定期的な運動習慣がある人には睡眠の問題が少ないです。ただし、寝る直前の激しい運動は避けましょう。
- 自分に合う方法でリラックス：音楽を聴く、肌の手入れをする、アロマをたくなど、好みのリラックス法で心身をお休みモードにしましょう。

【寝る前にすること】

- スマホやパソコンは早めにOFF：ブルーライトには目覚まし効果があります。夜は控えめに。
- 寝る前のカフェインは避ける：目覚まし効果のあるカフェインは寝る4時間ほど前からは飲まないようにしましょう。
- 寝るときは照明を落とす：明るすぎないほうがメラトニンの分泌がスムーズになります。
- 夜更かしをしない：夜更かしは体の細胞を修復する成長ホルモンの分泌を妨げます。