



# 保健だより

2023年度 No.6 徳島県立城南高等学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月は暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続くので、熱中症にならないように十分に注意をしてください。また、9月23日は秋分の日。秋の楽しみ方は色々ありますが、「食欲の秋」だけにならないように、勉強も運動もバランスよく取り組んで、元気に学校生活を過ごしましょう！

## 9月9日は救急の日!!!

ケガをしないように準備運動やストレッチをしっかりと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。

+++++ これだけはできるようになろう +++++

### 応急手当 はじめの一歩

#### 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るポイントです。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、腫れや痛みが酷い場合は、すぐに受診しましょう。

#### ★RICE 処置★

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

#### 虫刺され

- ①刺されたところ（患部）に毒針が残っていたら、ピンセットや毛抜き、粘着テープで除去する。
- ②患部を石けんと流水できれいに洗う。
- ③市販のかゆみ止め外用薬や虫刺され用の軟膏があれば塗布する。
- ④痛みと腫れを和らげるため、冷却する。

(参考：みんなの家庭の医学 WEB 版「虫に刺されたときの応急処置」)



## ～AEDで命を救いましょう！～

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、いざというときにすぐに取りに行けるようにしておきましょう。

 AEDの設置場所を知っていますか？

《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



**近づかないで!**



**離れて!**

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付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商品に対する責任はフコの営業者と同じです。**  
**保健衛生面には十分に気を付けて、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！生活習慣改善ポイント！

生活習慣改善チャレンジ（1週間）の取組内容を振り返ろう！

夏休みに入る前、生活習慣改善チャレンジのアンケートを行い、8月にClassiで自己評価をして貰いました。楽しかった夏休みも終わり、2学期のスタートです。夏休みに乱れてしまった生活習慣を改善し、夏休み前の生活に戻していきましょう！



### 生活リズムを整える4つのポイント▶

寝付きや目覚めに問題があると、なんとなくやる気が出ない、集中できないなど、日中の生活にも影響が出てしまいます。それを防ぐには、体内時計をしっかりと整えておくことが大切です。体内時計と外界リズムのずれは、生活習慣を整え、正しい生活リズムを作ることで調整されます。正しい生活リズムを作るために4つのポイントを心がけましょう！

#### 1. 朝、日の光を浴びよう！

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。

#### 2. 朝ご飯を食べよう！

朝ご飯は勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ご飯を食べることで体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかりと噛むことで心と体が目覚めます。

#### 3. 体を動かしたり、勉強したり、昼間はしっかり活動しよう！

体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。

#### 4. 夜、暗くして早く寝よう！

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めに繋がります。



（参考：Nobelpharma「生活リズムを整える4つのポイント」）