



# 保健だより



2024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1日は防災の日

8月に宮崎県で震度6弱の揺れを観測した地震を受け、徳島県にも「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震発生注意)」が発表されたのは記憶に新しいと思います。地震を始めとする災害は、突然起こるもの。普段からの備えが大切です。



9月1日は防災の日  
「地震対策」  
おうちで  
おうちの人と確認してみよう！

**本棚**

- ⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠️ 重い本は下の段へ
- ⚠️ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

**玄関**

- ⚠️ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠️ 非常用持ち出し袋を準備しておく

**寝室**

- ⚠️ なるべく家具を置かない  
置くときは背が低いものにする
- ⚠️ 出入り口の近くには置かない

## 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。

### 応急手当 ~はじめの一步~

#### 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。

#### 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等で除去する。
- 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」)



《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で命を救いましょう!**

応急手当の基本は



# 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食中毒にも十分に気をつけましょう！

**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。**



## 提供する側

- 爪を短く切り、マニキュア・指輪・化粧はしない。
- 役割分担を明確にし、交代を厳守する。
- 安全かつ衛生的に食品・食器管理や調理をする。



## 全員

- 日頃から体調管理を行う。
- 健康観察で問題が無い場合のみ参加可能とする。
- 熱中症や体調不良、ケガの予防を行う。



## 提供される側

- 食べる前には、手洗い・うがいや手指消毒を行う。
- 買ったらず早く食べる。
- 時間が経ってしまったものは食べない。

★みんなでルールを守り、楽しい城南祭にしましょう！★

## 毒グモ注意報！

### セアカゴケグモとは

攻撃的なクモではありませんが、メスは強い毒を持っています。咬まれると、痛みやはれを引き起こすほか、場合によっては重症化し吐き気や腹痛などの全身症状をきたすこともあります。

メス(成体)は体長1cm前後で全体的には黒く、つやがあります。



### セアカゴケグモの住処

- コンクリートブロックの凹み・穴
- プランターと壁との隙間
- 排水溝、排気口、水抜き管
- 自販機、室外機の裏側(人工的熱源の周辺)
- 自転車のサドル
- 脱衣場、下駄箱

目視で確認！  
素手で触らない！

### 発見したら

- 市販の殺虫剤を噴霧する
- 踏みつぶす

学校では先生に教えてね！

### 咬まれた場合

咬まれた場所を水で洗って清潔にし、医療機関に相談してください。

(参考：環境省リーフレット特定外来生物セアカゴケグモ)

## これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！

### ※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！



### ※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。

### ※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。

