

ほけんがよし 7月



令和5年7月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室

新型コロナウイルス感染症が5類になって2か月が経とうとしています。県内では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、他にもRSウイルス感染症やヘルパンギーナ（夏風邪）、等様々な感染症が出ています。この夏も感染症には注意が必要です。場面に応じたマスクの着用（高齢者施設への訪問や病院受診、かぜ症状の場合など）や、体調に異変がある時には外出を控え、症状がある場合には病院を受診するなどし、自己管理を徹底しましょう。

学校行事に合わせた準備を！

- 10日(月)「奉仕活動」 1・2限目
- 18日(火) // 予備日 1・2限目
- 11日(火) マリンスポーツクラスマッチ 明浜
- 12日(水) // 予備日
- 14日(金) 野球応援 第1試合 坊ちゃんスタジアム



梅雨明けが近いこの時期は、湿度も高いことが多く、急な暑さに見舞われることがあります。熱中症の予防のため、服装や帽子、水分の準備など当日の天候と予定に合わせた準備をしましょう。また、熱中症のリスクを下げるため、日頃から疲れをためないよう十分睡眠を取り、バランスの取れた朝食を摂取するよう心掛けましょう。

大丈夫？ そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。



大丈夫？

水分とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている</p>  <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>❗ 自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>❗ ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

6/9 救急法講習会を受講して



今回の救急法講習会で、心臓マッサージをしましたが、強く速く続けることは、とても体力がいりました。いざとなると、自分は体が動かなくなってしまうと思うので、今後はちょっとでも意識して生活していきたいです。

今回で、3回目の救急法講習会でしたが、改めて一から学ぶことで、とても勉強になりました。一番大切な「強く、速く、絶え間なく」を忘れず、11日にあるマリンスポーツでも、これからの生活での“もしも”にも備えておきたいと思います。



お知らせ

4月の健康診断の結果、視力検査がB以下の人や歯周病、う歯などがあり、専門医の受診が必要な人には、結果を配付しています。西予市に住んでいる人は、4月から通院費が無料となっています。

この機会に夏季休業を利用し、早めに受診しましょう。受診後は「診断結果のお知らせ」担任へ提出してください。

