

保健だより 9月



大分県立大分豊府高等学校
保健室
平成28年9月1日 発行

2学期が始まって2週間が経ちました。休みモードから学校モードへと、心と体は切り替わっていますか？まだリズムを取り戻せていない人もいるかもしれませんが、明日から豊饒祭が始まります。準備等で忙しくなり、余裕を持たない日が続くかもしれません。「頑張るときは頑張る」、「休むときは休む」生活にメリハリをつけて、体調管理をしましょう。

保健室からのお知らせ

★「受診報告書」について

夏季休業前に健康診断結果を配布しました。受診が必要と診断された人は、夏季休業中に受診しましたか？むし歯があった人は治療に行きましたか？それぞれの結果通知の下に「受診報告書」があります。
受診・治療に行った人はすみやかに「受診報告書」を保健室に提出してください。

特に高校2年生！！

10月に修学旅行を控えています。むし歯を放置しておく・・・(>_<)旅行先で痛むかもしれませんよ・・・？飛行機に乗る時間が長いので、気圧の関係でむし歯が痛むことがあるかもしれませんよ・・・？早めに受診して治療しておくことをオススメします。



★スポーツ振興センターについて

通学中や帰宅中、部活動など学校管理下で生じた災害には日本スポーツ振興センターの保険が適応になる場合があります。夏季休業中にケガ、事故等で病院受診をした場合は、早めに保健室まで申し出てください。申請用の用紙を渡します。なお、すでに用紙をもらっている人は、早めに保健室に提出してください。



★高校2年生へ

修学旅行が来月に迫ってきました。皆さんが安心・安全に修学旅行へ参加できるよう、保健調査をもとに一人ずつ話を聞く場合があります。保健室へ呼ばれた場合には、その日のうちに必ず、保健室へ来ててください。忘れないでね！！



夏休みが終わり、学校が始まって2週間経ちました。保健室には毎日、たくさんの方が来室します。中でも多い訴えは「頭痛」、「腹痛」、「体のだるさ」、「吐き気」です。話を聞くと、課題や文化祭の準備をしながら寝ていない、朝ご飯を食べていないなど、生活リズムの乱れから生じる体の不調が多いようです。生活リズムは自分の意識次第で変えることができます。何だか最近体がだるい、スッキリしない・・・など、体調がイマイチだと感じる人は、ぜひ自分の生活を振り返ってみてください。





9月9日は豊饒祭体育の部



まだまだ暑い日が続いているので、熱中症や体調不良が心配です。体を動かすことがメインなので、ケガも心配ですね(´_`)今から体の準備をして、熱中症やケガの予防をしましょう。

☆☆ 留意してほしいこと ☆☆

- ◆ 爪を短く切っておく。→ 爪が長いと自分だけでなく、相手にケガをさせてしまうこともある。
- ◆ 短すぎる靴下を履かない。→ 皮膚（かかと部分）が直接靴にあたり、靴ずれをする。
- ◆ 準備体操をしっかりと行う。→ 突然運動すると体が驚き、大きなケガの原因になる。
- ◆ 朝食はしっかりと食べてくる。→ 特に味噌汁やスープは塩分補給ができるので熱中症予防に効果的。
- ◆ 睡眠時間をしっかりと確保する。→ 睡眠不足は体調不良やケガのもと！
- ◆ 体に異変を感じた時には早めに救護テントに来る。→ 早めの対応が大切。無理をしないこと！
- ◆ ケガをしたら、流水で洗って救護テントに来る。→ まずは汚れを落とすことが大切。
- ◆ 水分補給をしっかりと行う。→ まだまだ油断は禁物です！



のどの渇きを感じる前に水分補給をしよう！！

塩分の含まれるスポーツドリンクを摂取することが望ましい！！

今年は残暑が厳しく、高温の中での体育祭になることが予想されます。

終日屋外での活動になるので、熱中症が心配です。

「自分は大丈夫」と思っている人！誰でもなる可能性があります。

油断せずに、しっかりと予防しましょう。



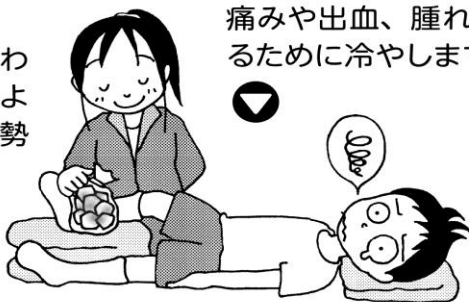
9月9日は救急の日

救急処置の PRICES

おなじみの RICE に P と S を追加して覚えよう

R Rest (安静)

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に！



I icing (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！

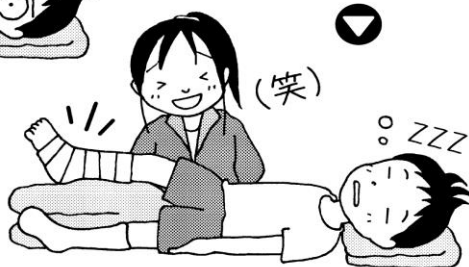


C Compression (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！



S サポート (支持) もしくは Stabilization (固定) 悪化しないようにケガをしたところをサポート・固定！



E Elevation (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！

