

2024. 8. 30(金)

すこやか

鯖江市鯖江中学校
保健だより

健康第一で

No. 5

二学期スタート！！

長かった夏休みが終わり、新学期がスタートしました。学校祭の準備が本格的に始まっています。熱中症対策や感染予防対策、けが予防をしながら元気に活動していきましょう！！

9月の保健行事

発育測定 身長・体重を測ります。

9月10日(火) 3年

9月10日(火) 2年

9月12日(木) 1年

※からだナビは「ビジョントレーニング」について行います。

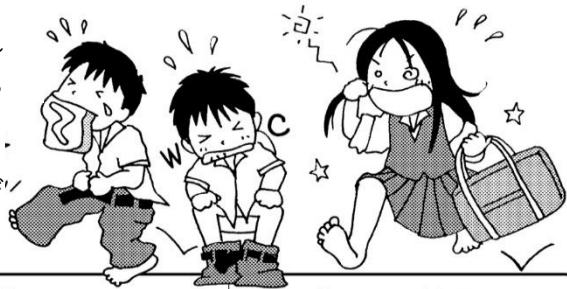
夏休みに大きなけがや病気をして、学校に連絡していない人は担任の先生に報告しましょう。

歯の治療が終わった人や学校からのお知らせで病院を受診した人は、治療済み用紙や受診結果報告用紙を提出しましょう。



新学期バタバタスタートになっていませんか？

夏休みに生活リズムがくるってしまった人は、朝なかなか起きられず、ぎりぎりになってしまいがちです。起きる時間が遅いと朝ごはんや排便、健康観察がおろそかになります。学校に着くころに体調不良になったり、忘れ物をしたり、1日のスタートからつまづくことにもつながります。早起きを習慣化し、余裕をもって朝の支度をしましょう。



明日、10分早く起きてみる！

時計ワン！
起こしてね！



自力で起きようね

明日の準備は夜のうちに！



明日でいいや～は
失敗の元

朝食後、とにかく
便器に座ってみる



出なくても！

夜は30分早く
消灯してみる！



眠くなくても光の刺激
をなくそう！

学校祭に向けての熱中症予防と体調管理

自分の持っている力を最大限に発揮するために、まず体調管理が大事！！

夜更かしで寝不足、朝ごはん抜きといった生活では熱中症にかかりやすくなり、気力・体力ともに低下します。早めに眠りにつき、必ず食べてから登校しましょう。

エネルギーのもととなる炭水化物と味噌汁、梅干しなど塩分を含んだものを食べるといいですよ。

<活動時の注意事項>

- ①暑さで息苦しいときや運動中はマスクを外す。
- ②のどが渇く前にこまめに水分補給をする。(十分な量の水分を持ってくる)
- ③激しい運動や作業を行った時、多くの汗をかいた時は塩分も補給する。※スポーツ飲料可
- ④体調が悪い時は無理をせず休む。(早めに教員に伝える)
- ⑤涼しい服装を心がけ、屋外では帽子を着用するようにする。冷却タオルを使用してもよい。
- ⑥日焼け止めは無香料・無着色タイプのものを使用し、耳たぶ上にも塗る。
- ⑦着替え・タオルを持参する(体操服(あれば)・下着・靴下) ➡汗をそのままにしない。

野球帽タイプの帽子は顔への紫外線40～60%カット)



9月9日は 救急の日



AED は心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機械です。人が多く集まる場所に設置されています。

丹南キャンパスのAED 設置場所は 職員玄関の事務室前です。近くを通った時に確認してみてください。

救急車を呼んで！
と言われたら

救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして 電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所（住所）を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の 年齢を伝える



大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と 連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときに電話がかかってくる可能性があります。

<ご家庭の救急箱の点検をお願いします>

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 消毒薬 | ☐ 包帯 | ☐ 体温計 |
| ☐ 虫刺され・湿疹用軟膏 | ☐ はさみ | ☐ ピンセット |
| ☐ 湿布薬 | ☐ 毛抜き | ☐ 解熱鎮痛剤等の内服薬 |
| ☐ 目薬 | | |
| ☐ ばんそうこう・テープ | | |
| ☐ 滅菌ガーゼ | | |

*不足している物はないか、有効期限の切れた薬はないか1年に1度は点検しましょう。



急なけがや事故に備え、家庭でも救急箱を準備しましょう。でも定期的に中身をチェックしないと使用期限が過ぎていたり、必要なものがなかったりして緊急の時に役に立ちません。学校でのけがの手当ては、学校で起こったけがの応急手当てです。前日のけがなど、継続的な手当ては家庭で行うようにしましょう。痛み止めや下痢止めなどの内服薬を服用するときは、おうちの人に相談しましょう。薬の用法を守り、自分の判断だけで服用しないようにしましょう。