



健康だより No. 3

鹿児島県立種子島中央高等学校 令和2年9月2日発行



2学期が始まりました。体育祭練習も本格的になっています。来週には文化祭があり、そして3年生は進路対策が本番となります。生活リズムを戻し睡眠をしっかりとって、体調を整え元気に過ごしましょう。

日中はまだ暑さが続きますが、秋へと移り変わりが感じられるようになってきています。それぞれの秋への移ろいをみつけてみましょう。

さて、新型コロナウイルス感染症対策は、「学校の新しい生活様式」として継続し、予防対策をとりながら学校行事や学校生活を行います。《手洗い、登校前健康観察、マスクの持参、身体的距離、換気など》



I 体育祭を成功させよう！

～体調管理や熱中症対策に気をつけて！～



体育祭練習後に体調不良になる人がいます。ベストコンディションで体育祭を迎えるために、次のことに気をつけましょう。

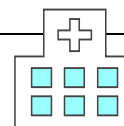
- ① 朝ご飯をしっかり食べる
- ② 睡眠時間をしっかり確保する
- ③ こまめに水分補給をする
- ④ 帽子を忘れずに着用する
- ⑤ 登校前の検温・健康観察を行う

暑い炎天下では体力を消耗しやすくなっているので、一人一人が気をつけましょう。もし、倦怠感や吐き気などの症状が起こったら早めに近くの人に連絡してください。

II 熱中症の観察と対応のポイント

～よく知って対策をとろう！～

分 類		症 状	対 応
I 度	軽 度	- めまい - 立ちくらみ - 足がつる (足けいれん)	『日陰で休む・水分補給』 - 木陰や冷房の効いた涼しいところへ移動 - スポーツドリンクなどで水分を補給 - 風を送って身体を冷やす
	中等症	- からだがだるい - 脱力感 - 頭痛 - 吐き気 嘔吐 - 急に下痢になる	『冷却』 & 『病院にかかり輸液を受ける』 ・・・I度の対応に加えて・・・ - 脇の下や太もものつけ根を氷水で冷却 - 自分で水分をとれない場合や症状が回復しない場合は、すぐに病院へ移送する
III 度	重 症	- 急にふらつく - 言動が不自然 - 呼びかけへの返答がおかしい - 高熱 - 意識を失って倒れる	『救急車で医療施設に搬送』 - 危険な状態のため「すぐに救急車」を呼ぶ - 脳障害、肝臓、腎臓障害、血液凝固障害などを起こしている可能性がある。



Ⅲ 9月9日は「救急の日」

覚えておきたい RICEって何?

「RICE」は応急手当の
基本の頭文字です。

Rest
安静にして動かさない

Icing
痛いところを冷やす

Compression
押さえて圧迫

Elevation
心臓より高くあげる

応急手当

3つの「ない」

動かさない



ケガをしたところは無理に動かそうとせず、
安静に

こすらない

目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう



あたためない



まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしよう

覚えておこう

自分でできる

応急手当



鼻血が出た!



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした!



流水で痛みがやわらぐまで冷やす

Ⅳ むし歯の受診

済みましたか?



歯科受診が必要な生徒に、「受診勧告書」を配布し受診・治療を連絡しました。夏休み明けを提出期限としましたが、どうだったでしょうか?

既に提出している人もいますが、今から提出する人、あるいは、まだ受診していない人もいるかもしれません。

自分自身の健康管理がまず優先です!!

- ① まだ受診していない人は、9月中に受診をする
- ② 受診した人は、すぐに受診連絡届けを提出する
- ③ 受診後は、治療が完了するまで「根気強く」継続し、終わったら受診勧告書を提出する
- ④ 9月までに受診していない人は

予告!

→ 10月6日(火)に全体指導をします

※ もし、受診が難しい人は、保健室へ相談に来てください。

◎ その他の生徒も、むし歯・歯周疾患予防のための「歯の健康」に心がけましょう。

V 9月24日(木)～9月30日(水)は、

「結核予防週間」です。



予防週間には、ポスターを掲示します。参考にしてください。