

保健だより 9月

郡山商業高校 令和元年9月発行 <No. 6>

まだ残暑は続きますが、真夏の夜とは違って、鈴虫の音が聞こえてくる秋の夜は風情があって良いですね。そして、夜空を明るく照らしてくれる月を眺めると、心が洗われ優雅な時を過ごせるのではないのでしょうか。

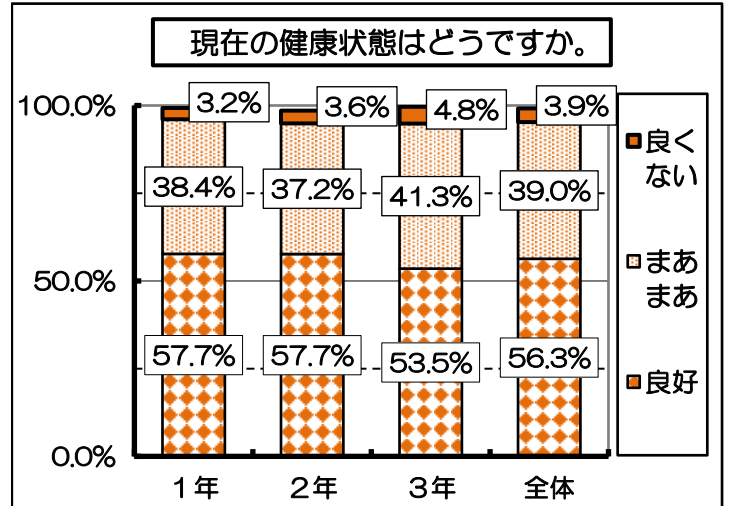


夏休みの健康調査より

夏休みの健康調査の結果、95.3%の生徒が健康状態を『良好』や『まあまあ』と答えており、ますますの2学期スタートであることがわかりました。

また、夏休み中に病気やけがをした人は、1年生が12名、2年生が22名、3年生が7名でした。

大きな怪我はなかったですが、新しい生活様式や気温の変化に慣れないせいか、体調を崩す人が増えています。生活習慣を見直し、規則正しい生活と休養を充分にとり、2学期も元気に過ごしましょう！



頭痛について

一言で頭痛といっても脳腫瘍や髄膜脳炎など命を脅かす病気の一つの症状として現れるものもあれば、かき氷などの冷たいものを食べたときに起こる頭痛まで、様々な原因があります。頭痛には、ほかに原因がなく、頭痛そのものが病気である一次性頭痛と、脳腫瘍などの原因となる病気があり、その症状として現れる二次性頭痛に大きく分けることができます。思春期に多い一次性頭痛は、片頭痛・緊張性頭痛・群発頭痛・慢性連日性頭痛が代表的です。原因によって対処法も違いますので、心配な時は専門家に相談してみましょう。



★★★ 健康診断が終了しました！ ★★★

本年度はコロナの影響で日程変更が多々あり、生徒や保護者の皆様、先生方には大変ご迷惑をおかけ致しました。皆様のご協力ですべての定期健康診断が終了となりました。

今後、「定期健康診断結果のお知らせ」を全員に配付致します。

先日終了した歯科検診は、受診の必要な生徒には別添で通知致しますので、早めの受診をお願い致します。

また、現在の段階で、視力の受診勧告対象者の受診率が14%と低いので、今一度確認し、未受診の場合は速やかに受診され、結果を保健室に提出して下さい。



9月は球技大会です。体調を整え、爪を切るなどして、相手にも自分にも怪我のないように力を発揮して下さい！



打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



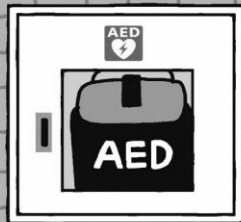
しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

AEDの
設置場所を
知って
いますか？



学校には、ココにあります！

- ★体育教官室内
- ★保健室内
- ★生徒昇降口外側

緊急時も正確に… 救急車要請

- ① 119番にかけ「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答えます。
- ② 救急車に来てほしい住所を伝えます。
- ③ 患者について『どこで』『誰が』『どんな状態か』『年齢』を伝えます。
- ④ 自分の名前、かけている電話の番号を伝えます。
- ⑤ 電話の相手(職員)の指示を受けます。
救急車が着いたら、救急隊員に状況(患者の容体の変化や持病、実施した応急手当など)をくわしく伝えます。



まだまだ暑いよ。



油断大敵！
熱中症対策、
忘れないで！

