

9月のほけんだより

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2022年9月号 (Vol.11)

学校が始まり10日が経過しました。生活リズムは整ってきましたか？

9月になり、台風も発生し、前線の影響で急な雷雨があったり、熱中症警戒アラートが発令されたり不安定な気候ですね。感染予防対策を徹底しつつ、体調管理に努めましょう。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

新型コロナウイルス感染症のこと

全国的に陽性確認者数が多い状態が続いています。総数は減少傾向にあるものの、若年・基礎疾患なしの重症化例や死亡例の報告があり、2学期が始まったことで児童生徒の感染が多くなるのではないかと懸念もあります。

「3つの密（密集・密接・密閉）」の回避、マスクの着用、手洗い・手指消毒、換気など、基本的な感染予防対策の徹底、感染リスクの高い場所への外出を避ける、自分や家族に少しでも症状があれば登校を控え受診する、など、よく考えて行動しましょう。引き続き、濃厚接触者となった、PCR検査を受ける（受けた）、罹患した、等の連絡は担任まで速やかに行ってください。出席停止になった場合は、必ず学校所定の「出席停止届」を保護者に記入してもらい、速やかに担任まで提出してください。



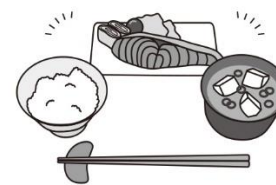
1年生対象に、2学期中に救急救命講習を実施する予定です。田辺市消防本部より救急隊の方に来ていただき、胸骨圧迫による心肺蘇生やAEDの使用方法なども学びます。

2・3年生の皆さんも、いざという時のために1年次を実施した講習を思い出し、シミュレーションしてみましょう。

ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。



しっかりウォーミングアップ

体を温め、動かす準備をしましょう。

運動後のケアも忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。



運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



Protect (保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rest (安静)

楽な姿勢を保つ

Ice (冷却)

氷で患部を冷やす



Compression (圧迫)

患部を圧迫する



Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

Support (固定)

患部を固定して安定させる

体育大会が近づいています。ぶつつけ本番にならないように、日頃から身体を動かし、身体を作っておきましょう。また、当日は、手洗い・手指消毒、距離がとれない場合のマスク着用、発声を控えるなど、いつも以上に感染予防対策及び熱中症予防対策を徹底しましょう。楽しい思い出になるよう、皆さんの協力をお願いします。