

ほけんだより 9月

和歌山県立田辺工業高校
保健室

みなさん充実した夏休みが過ごせたでしょうか。2学期が始まり、気持ちも身体もしんどいなあ〜と思っている人が大半かもしれません。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、まずは規則正しい生活をし、体調を整えるようにしましょう。

9月9日は
救急の日

保健室入り左側の
棚上(屋内)



玄関入り口の
左側(屋外)



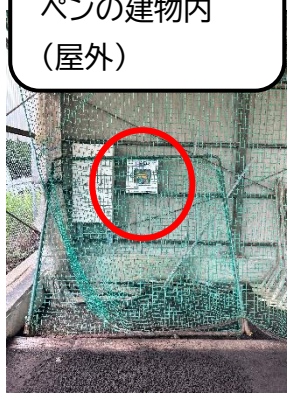
第二職員室入り正面の
棚上(屋内)



体育館
入り口の
左側
(屋外)



グラウンドブル
パンの建物内
(屋外)



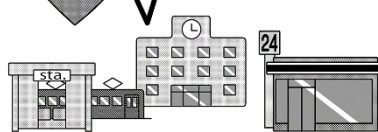
田辺工業高校には AED が5台あります。

- ①保健室
- ②玄関
- ③第二職員室
- ④体育館入り口
- ⑤グラウンドブルパン

AED を使うことで救える命が増えます！！1年生は冬に救命講習を行う予定です。

保健室と第二職員室は部屋の中にあるので、閉まっている時はすぐに持ち出すことができません。状況により、どこに AED を取りに行けばよいのか瞬時に判断できることが理想です。

誰でも使えます！



どこにあるのか チェックしておいてね。

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119

急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…

ケガや病気のと看は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。

知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

【緊張型頭痛】 頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【片頭痛】 女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

【群発頭痛】 男性(10～40代)に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起した場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃(セカンドインパクト)が加わると、脳へのダメージが大きくなり、死亡率も高いとされています。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。



夏休み中に病院を受診した人は、用紙を提出してください。用紙をなくしてしまった人、病院へ持って行くのを忘れた人は、保健室へそのことを伝えに来てください。

熱中症に引き続き注意を！！

- 喉がかわく前に、コップ一杯くらいの量の水分をこまめに飲みましょう。
- 大量の汗をかいた時は、塩分も忘れずにとりましょう。
- 頭痛、吐き気などが起こった時は、早めに涼しい場所で休養しましょう。
- 睡眠不足にならない、また、疲れをためないようにしましょう。

