



今月の保健目標…運動時のけがの予防

長かった夏休み。みなさんは元気に過ごせましたか？
 今年は梅雨明けが早く、厳しい暑さが続き体調管理に余念が無かったことと思います。今後も残暑が予想されます。しっかり暑さ対策をしていきましょう。
 引き続き毎朝体温測定をして、健康観察カードの記入し持参しての登校をお願いします。
 現在も、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。必要な場面では引き続きマスクを着用し、今まで以上に一人一人が注意して、安全な学校生活を送っていきましょう。
 引き続き給食の際は、黙食をお願いします。
 発熱、体調が悪いとき、家族に発熱者がいるときなどは無理をしないでご家庭で様子を見るようにお願いします。その際は学校にお知らせください。なおコロナワクチン接種のため、欠席もしくは遅刻や早退をする場合もお知らせください。出席停止等扱いとなります。
 学校で体調不良となった際は、緊急連絡先にお知らせします。連絡先が変わったときは、速やかに担任までお知らせください。



☀ 朝ご飯を食べよう! ☀

朝ご飯は1日を活動的に過ごすために必要なエネルギーを補います。また、胃や腸を刺激して排便を促します。朝ご飯をしっかり食べるために、早起きをして規則正しい生活を送るようにしましょう。



体や脳を目覚めさせる



集中力が高まる

美術部の3年生が、歯と口の健康週間に向けたポスターを描いてくれました。夏休み前に表彰を受けた作品もありました。保健室前の廊下に掲示してあるのでご覧ください。
 朝食後・就寝前には必ず歯を磨き、健康な生活を維持しましょう。



熱中症 & 汗臭さ 対策に! “濡れタオル” で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか?

濡れタオル



乾いたタオル

実は、暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。

また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。



心臓 AEDの設置場所は知っていますか？



皆さんはAED（自動体外式除細動器）のことをどのくらい知っていますか？

「見たことはあるけれど、触ったことはない」という人が多いと思います。

AEDは心停止を起こしたときの蘇生に使う救急医療機器。

心停止により倒れた人がいる場合、その場にいる人が協力して使用することで、命を救う手助けをすることができます。

突然の心停止は大人だけではなく、子どもにも起こり得ることで。心臓の持病などが無い健康な人でも、AEDが必要な状況に陥ることがあります。

陽西中のAEDがある場所は、体育館の入口です。右側の壁にあります。

AEDが必要になったときは、この箱からAEDを取り出してください。箱から取り出すときには、大きな音が鳴ることになっています。



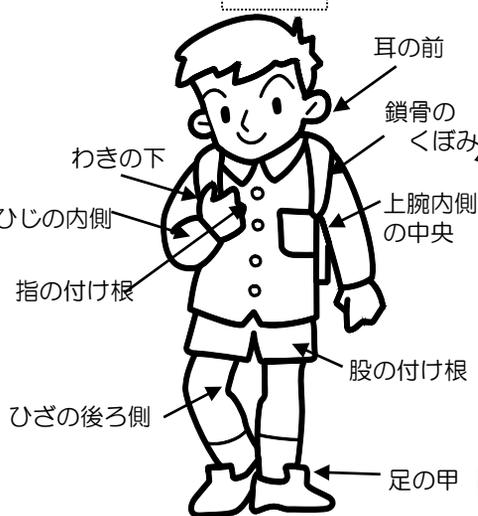
9月1日は防災の日

災害に備えて備蓄をしよう

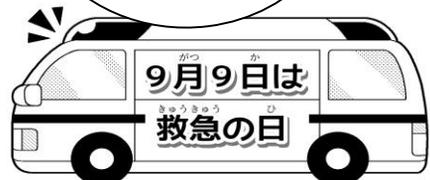


災害で水道が止まることもあるため、ふだんから水や食料の備蓄をしておきましょう。水、カセットこんろ、レトルト食品などを中心に、最低でも3日分の備蓄があるとよいでしょう。

止血点

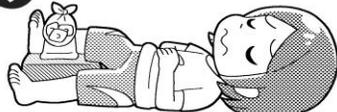


傷口を押さえるだけでは血が止まらないとき、傷口を心臓より高くして、心臓に近い動脈の止血点を指や手で押さえます。



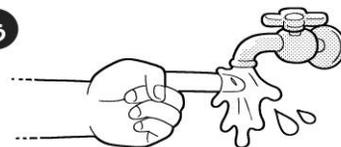
～自分でできる3つの応急手当～

冷やす



打ぶくやねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

洗う

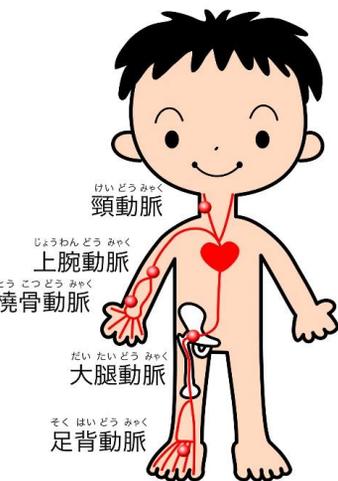


すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

おさえる



鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。



保健室から

昨年度から※宇都宮市つながりサポート女性支援事業の一環として、様々な事由によって生理用品が用意できないなど、コロナ禍において、困難や不安に直面する生徒に寄り添った相談支援を充実させるため、保健室や北校舎女子トイレに生理用品を配置しました。

※コロナ禍において、不安や困難を抱える女性の潜在化が懸念される中、支援が十分に行き届いていない女性に対し、NPO等と連携した相談体制などの強化を図る事業です。