

ほけんだより 9月



榛原高校定時制
令和4年9月1日

今年も、とても暑い夏となりましたね。
夏バテという単語は聞いたことがあるかと思いますが、
秋バテと呼ばれる症状もあるのをご存じでしょうか。
秋バテにならずに、体調を整えましょう。



秋バテとは



この夏、冷たい食べ物・飲み物をたくさん飲みましたか？冷房で極度に体を冷やしてしまったことはありませんでしたか？胃腸や体の冷えは「秋バテ」の原因になります。また、秋は気温が安定せず、朝夕で気温の差が大きく出ます。この寒暖差によってさまざまな症状を引き起こします。



どんな症状がでるの？

①胃腸・体の冷えによる症状

- ・おなかの調子が悪い
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・手足の冷え

②寒暖差による症状

- ・疲れやすい
- ・よく眠れない、朝が起きられない
- ・体がだるい
- ・頭がぼーっとする



秋バテ対策をしよう！

●体を冷やし過ぎないように、エアコンの温度を調節しよう。

●軽い運動で汗をかく習慣をつけよう。

●37℃～39℃のぬるめの湯舟にゆっくりつかろう。

●体を温める食べ物（生姜や唐辛子など）ビタミン・ミネラル（かぼちゃ、さつまいも、鮭など）を食べよう。

●十分な睡眠時間を確保しよう。



9月9日は救急の日です。

自分でできる応急処置を覚えよう。

洗う

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします。石など取り除けない場合は、病院に行きましょう。



目にゴミが入った

洗面器の水に顔をつけて瞬きをします。



冷やす

打撲

氷のうをあてて冷やします。炎症を抑え、痛みを和らげます。



やけど

水道の水で痛なくなるまで冷やします。



おさえる

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあてて、ぎゅっとおさえます。



鼻血

ティッシュで小鼻をつまんで少しうつぶみます。10分程度強くおさえます。



本校の AED の設置場所を知っていますか？

① 保健室前



② 昇降口外



③ 体育館階段



「もしも」のために AED の使い方

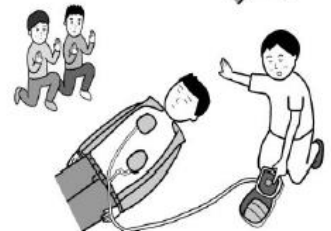
① 電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入る機種もあります。



② 2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



③ AED が心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます（機種によっては解析ボタンを押す）。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

④ 除細動（電気ショック）を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

いざという時に使えるように使い方と一緒に覚えておきましょう。