

ほけんだより



2017 8・9月号

城星学園中学・高等学校 保健室
田中

2学期が始まりましたね。夏休み中、心や体にエネルギーをいっぱい蓄えられましたか？
2学期がスタートするこの時期は、夏の疲れがあること、1日の気温差が大きいことなどからとても疲れやすくなります。早寝、早起き、朝ごはんを生活リズムを戻していきましょう。

9月9日は 救急の日



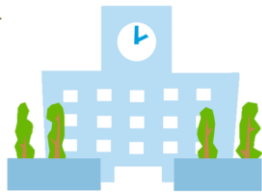
AEDを知っていますか？

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まる場所に設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源はいるものもあります）、音声ガイドにしたがって操作するだけなので、誰でも使えます。
最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。

覚えておこう！

AED 学校の設置場所

- ・法人統括室入口
- ・エントランス
- ・体育館1階の階段をのぼったところ



受診しましたか？

1学期の健康診断の結果、「治療勧告書」を受け取った人、健康診断を欠席した人は病院を受診しましたか？ 受診した人は必ず「結果」を担当の先生または保健室まで提出してください。特に高校3年生は就職・進学時に健康診断の結果が必要になる場合もあるので、受診をしていない場合は早急に受診してください。

ケガをしたら まずすることは

●すり傷

- ・傷口や砂やどろなどで汚れていたら水でよく洗い流します。
- ・血が出ていたら、清潔なハンカチで押さえます

●つき指

- ・氷を入れたビニール袋などで冷やします
- ・隣の指と、テープなどで固定します

●ねんざ

- ・ケガをしたところを動かさない
- ・氷を入れたビニール袋などで冷やします

●鼻血

- ・少し下を向いて、小鼻を押さえます
小鼻...鼻のふくらみの部分

夏休み明けに多い

健康トラブル2つ！

腹痛

頭痛



休み中の生活リズムの乱れをひきずっていませんか？



休みに夜更かしのくせがついていませんか？

この時期に頭痛い人の多くは睡眠不足です

生活リズムや食生活を整えて、リラックスする時間を持ちましょう