



令和5年8月31日
一迫商業高等学校
保健室発行

学校が始まり、あっという間に2週間が過ぎました。生活リズムは「学校モード」に切り替わりましたか？今年の夏は猛暑でしたが、この暑さは9・10月になっても続くと予想されています。

2学期は学校行事が盛りだくさんです。せっかくのイベントも体調を崩してしまったら台無しです。特に3年生は自分の進路を決める今が一番大切な時です。ぐっすり眠るために寝る直前はスマートフォンを見ないとか、朝は余裕をもって起きてしっかり朝食を食べるなど、体調を整えるために生活習慣を見直したいですね。

9月の保健目標：生活習慣を確立しよう

1日を元気に過ごすために
朝食をとろう！



朝、時間がないからと朝食を食べずに登校している人はいませんか？

朝食で脳のエネルギーであるブドウ糖をしっかり補給しないと、脳が働かず集中力や記憶力が低下したり、体温が上がらず、だるさや眠気といった体調不良を起こします。

理想的な朝食はご飯やパンといった炭水化物と野菜や果物、海藻類などに含まれるビタミン、牛乳や卵、肉などのタンパク質を上手に取り入れた食事です。どうしても時間がないという場合には、調理パン（ハムパンやサラダパン、サンドイッチなど）と牛乳やスープ、100%ジュースのどれかを組み合わせたものでもOKです。しっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう！

治療は計画的に！

健康診断の結果、むし歯や視力低下などで受診を勧められた人は、治療は進んでいますか？

夏季休業中に治療が済んだ人は「受診報告書」を保健室へ提出してください。また、報告書をなくしてしまった人は、保健室へ知らせてください。



新学期も気をつけよう！

まだまだ暑い日が続きます。熱中症には十分気をつけましょう。

熱中症対策として、本校では授業中も水分補給（水またはお茶のみ可）ができるようにしています。喉が渴く前に水分や塩分をとるように心がけましょう。また、こまめに休憩をとり、体調が悪いときは無理をしないことも大切です。



9月のカウンセラー来校日 13日（水） 27日（水）

●希望する場合は、大越先生または保健室へ直接申し込んでください。



自分でできる応急手当

怪我をしたときに近くに人がいたり、医療機関が側にあるとは限りません。いち早く応急手当をすることで、怪我の悪化を防いだり、早く直すことができます。

正しい応急手当の仕方を覚えて、いざという時に慌てずに対応できるようにしておきましょう。

★これだけは覚えておこう！応急手当の基本

①すり傷は傷口を水道水できれいに洗う

傷口についた砂などを洗い流します。
強くこする必要はありません。



②切り傷などの出血は、清潔なハンカチ等を当てて直接傷口を押さえる

傷口が小さい場合は、直接押さえることで止血できます。ギュッと押さえて待ちましょう。



③目にゴミが入ったら、洗面器やコップに水を張りその中で瞬きをして洗う

こすると目を傷つけてしまうこともあるので注意が必要です。
洗面器やコップがないときには水道水で優しく洗ってみましょう。
ただし鉄片や木片が入ったときは必ず受診します。



④やけどは水道水で冷やす

軽度のやけど（赤くなりヒリヒリした状態）は20～30分冷やします。



⑤捻挫や突き指、打撲をした時は水で冷やす

冷やす時間は15分程度。RICE処置が大切です。
※RICE処置とは安静固定・冷却・圧迫・患部を高くすることです。



⑥意識がないときは119番通報とAED

慌てずに、まずは119番通報します。
その後の対応を指示してもらえるように、スマートフォンのスピーカー機能を活用しましょう。

