

保健だより 6月

令和4年6月
No.3
飾磨工業高校
全日制保健室

気温が高い日、湿度が高い日、体調不良は要注意

熱中症の症状	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 失神 I度 <input type="checkbox"/> 筋肉痛 <input type="checkbox"/> 筋肉の硬直 <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 気分の不快	熱中症になってしまったら ◎涼しい場所へ移動して 体を冷やし、水分補給 ◎首・脇の下・足の付け根を 冷やすと効果的
	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 嘔吐 II度 <input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 虚脱感	こんなときはすぐに救急搬送！ ◎II度で、自分で水分・塩分を とれないとき ◎III度の症状がある
	<input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害 <input type="checkbox"/> けいれん III度 <input type="checkbox"/> 手足の運動障害 <input type="checkbox"/> 高体温 など	しっかり 胸こえろっ 119!

1ℓの水に
1～2gの食塩。
砂糖40～80gプラスで疲労回復。
★砂糖の代わりにハチミツがおススメです。

マスクをしていると蒸し暑く熱中症のリスクが高まるので、人と距離が保てる時は、マスクを外すなど注意してください。マスクを外したときは、会話をしないなど、感染予防は忘れずに！
保健室に来る熱中症の生徒の多くは、睡眠不足など生活リズムの乱れによる体調不良や水分・塩分不足の場合がほとんどです。
普段はお茶や水でOKですが、運動時やたくさん汗をかくときは、塩分タブレットやスポーツドリンクを利用してくださいね。



AED講習を実施しました！

5月25日（水）に3年次の体育委員さんと保健委員さんが主体となり、胸骨圧迫の仕方やAEDの使い方についての説明や実演、班別での実技練習で指導してくれました。
3年次体育・保健委員さんは、事前指導にも真剣に取り組み、講習当日は、責任を持って立派なリーダーとして大活躍でした！今年度は、3年ぶりにPTAの方も参加していただきました。

山本先生にリーダーの事前指導をしていただきました。3年次の生徒たちは、リーダーとして責任のある仕事も、積極的に取り組みました。

意識の確認。周りの安全確認。呼吸は、普段通りかどうかポイント！

119番通報もバッチリ！AEDも忘れません。

胸骨圧迫のポイントをていねいに説明！強く、早く、絶え間なく！

実技指導も丁寧に説明をしながら、真剣に取り組むことができました！

キャンパスカウンセリングのご案内

- 7月・9月の予定 ※8月はありません。
- 7月13日（水） 11:30～14:30（船引先生）
 - 7月14日（木） 11:30～14:30（大西先生）
 - 9月15日（水） 13:15～16:15（大西先生）
 - 9月16日（木） 13:15～16:15（船引先生）

お気軽に安心してご利用ください。ご希望がございましたら、担任または保健室へご連絡ください。無料です。
TEL: (079) 235-1951

思春期に「悩み」はつきもの！
「悩むこと」は成長のきっかけ！

「支援先につなぎたい」「悩みを相談したい」ときは

こころもメンテしよう <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>
24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
いのちの電話 0120-738-556 チャイルドライン 0120-99-7777
子どもの人権110番 0120-007-110

ひょうごっこ SNS 悩み相談



飾磨工業高校のAEDは3か所。

覚えてね！

体育教官室前

事務室前

グラウンド
倉庫内



保健委員さん 2-1松尾くん、南園くん、2-2児島くん が書いてくれました!

免疫力アップにおススメなみそ汁!

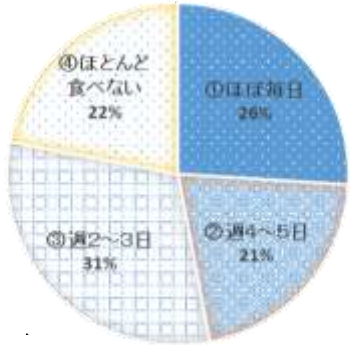
今回は、みそ汁アンケートです。

1. 2年生のクラスにアンケートを取りました。

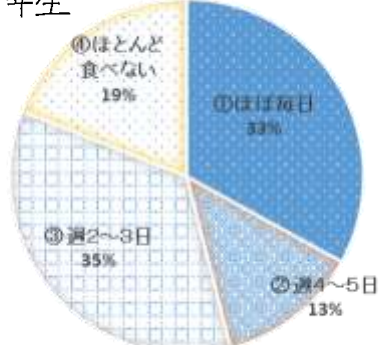
A: みそ汁を、週何回くらい食べますか?

①ほぼ毎日 ②週4~5日 ③週2~3日 ④ほとんど食べない

1年生



2年生



B: 家で出てくるみそ汁の具を教えてください。

ランキング

1年生

1. とうら
2. わかめ
3. 庄ねぎ
4. あげ
5. ねぎ

2年生

1. とうら
2. わかめ
3. 玉ねぎ
4. あげ
5. にんじん

その他

- ・しゃけ
- ・とろろ
- ・うい
- ・こまつな
- ・おくら

C: あなたの好きなみそ汁の具を教えてください。

1年生

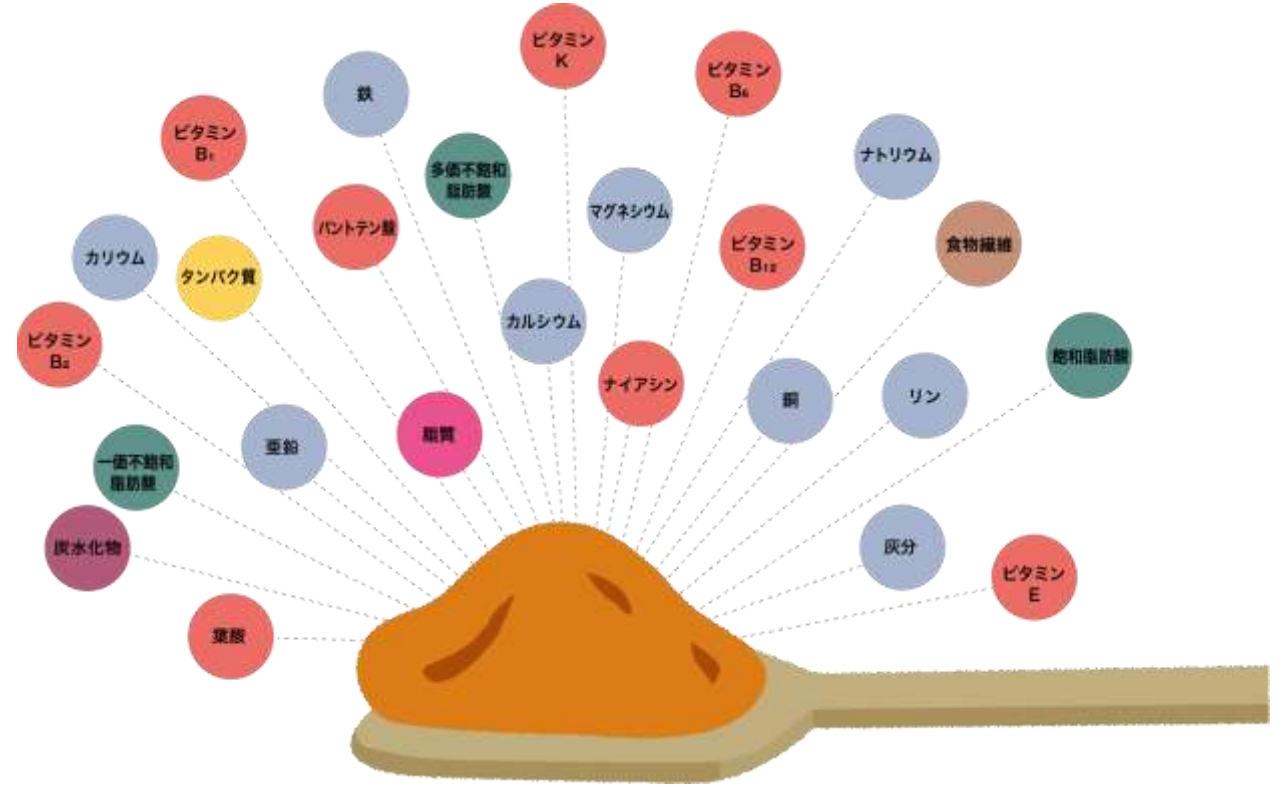
1. とうら
2. わかめ
3. あげ
4. ねぎ
5. 大根

2年生

1. とうら
2. わかめ
3. たまねぎ
4. 大根
5. じゃがいも



味噌は、栄養豊富!!! 熱中症対策にもおススメな『みそ汁』



味噌汁は、体の健康にとっても良い食べ物です。『味噌は医者いらず』ということわざがあるくらいです。朝にみそ汁を飲むことでカラダが温まって、保温されるため、脳にまでエネルギーが満たされ、疲れ知らずの体調をキープできます。