

保健だより 6月

令和3年6月
No.2
飾磨工業高校
全日保健室

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	I度	<input type="checkbox"/> めまい	<input type="checkbox"/> 筋肉の硬直
		<input type="checkbox"/> 失神	<input type="checkbox"/> 手足のしびれ
		<input type="checkbox"/> 筋肉痛	<input type="checkbox"/> 気分の不快
	II度	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 倦怠感
		<input type="checkbox"/> 吐き気	<input type="checkbox"/> 虚脱感
		<input type="checkbox"/> 嘔吐	
	III度	<input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害	
		<input type="checkbox"/> けいれん	
		<input type="checkbox"/> 手足の運動障害	<input type="checkbox"/> 高体温など

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

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

しっかり水分を摂る！



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。



保健室のミニキャラクター

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。

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14日(水) 11:30～14:30 (船引先生)
 - 7月15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.mhiw.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



AED講習を実施しました！

5月25日(火)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、体育の山本先生による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！

勇気を出して、皆の前で実演！

胸骨圧迫のポイントをていねいに説明！
手のひらの付け根で押さえます！

胸骨圧迫のポイントを
入念にチェック！
とても上手に垂直に押すことができてます。

実技指導も丁寧に説明をしながら、リーダーも参加者も真剣に取り組むことができました！

119番通報もバッチリ！
状況や場所を伝えて、救急車を誘導します。

呼吸は、意識の確認。周りの安全確認がポイント！
普段通りかどうかが確認！

飾磨工業高校のAEDは3か所。覚えてね！





保健委員さん 2-3黒川くん、2-4大崎くん、平石くん が書いてくれました!

先生にインタビューしてみました!!

健康だな~

校長先生

- ① 間食をしない、ウォーキングをする
- ② 食べすぎないようにする
- ④ 中学 ~ 大学まで陸上をしていた
- ⑥ 8時間
- ⑨ 小2 同級生



神木先生

- ① ... 間食をひかえる
- ② ... 野菜を食べる
- ③ ... 体を動かす
- ④ ... テニス
- ⑤ ... 他の先生に相談している
- ⑥ ... 6時間くらい
- ⑦ ... 寝ている
- ⑧ デジモン
- ⑨ 幼稚園の卒園式



花谷先生

- ② ... とり肉禁止
- ③ ... よく笑う
- ⑦ ... ゴルフ
- ⑨ ... 中一



教頭先生

- ① 睡眠時間を守る
- ④ バドミントンをしていた
- ⑥ 7時間
- ⑧ 昔習字、生徒会
- ⑨ 小4 同級生



山本太紀先生

- ① ... 朝30分走って筋トレをしている
- ③ 体を動かすこと
- ④ ... サッカー、キックボクシング、柔道
- ⑨ ... 小学生



杉村先生

- ① ... 早く寝て早起き
- ② ... ショップを付け替えない
- ③ ... ドライブをする
- ④ ... サイクリング
- ⑤ ... 大切な人に
- ⑥ ... 6時間
- ⑦ ... 友達と遊ぶ、洗濯している
- ⑧ ... 部活
- ⑨ ... (秘)



質問内容

- ① 健康のために系統けていることや生活で意識していることは?
- ② 食事で気を付けていることは?
- ③ ストレス発散方法
- ④ スポーツについて(今やっているもの、昔やっていたもの)
- ⑤ 困ったことがあったときはどうしてる? 誰かに相談してますか?
- ⑥ 睡眠時間はどのくらい?
- ⑦ 休日はどのように過ごしている?
- ⑧ 学生時代にはまったことは?
- ⑨ 初恋はいつ?

永安先生

- (2) 腹八分目までにする
- (5) 家族や学校の先生に相談している
- (6) 6~7時間
- (7) 家でゴロゴロしている



坂田先生

- (1) 毎朝フルーツとヨーグルト食べる
- (4) すい入いをしていました
- (7) 朝にピザパンを作って食べる
- (8) アロレスを見に行く



田中先生

- (3) サンドバッグをたたく
- (5) 1人暮らしの父の事でなやんだ時はアマゾンにしろをいれたくようたしている
- (7) おいしいコーヒーを豆から作って飲む
- (9) 小学4年生 同級生



上田先生

- (1) 三食きちんと食べる、同じ時間にねる、走らせる
- (3) 海でつりをする
- (5) おくさんに相談している
- (9) 中学での部活の先はいい



前田先生

- ② 7時ころは何も食べない
- ③ 空手
- ⑥ 6~7時
- ⑦ 子どもと遊ぶ(親せきの子)
- ⑨ 小5 同級生



重松先生

- ① 毎週茶道にかよっている、ストレッチをしている
- ③ 茶道
- ⑤ 友達に相談している
- ⑧ マコガ
- ⑨ 小4 同級生

