

# 保健だより 9月

石川県立松任高等学校 保健室

No. 5 平成30年9月3日

## 9月の保健目標「生活習慣の確立」

9月は毎年保健室利用者が多いです。夏休み明けに体の調子に戻すためには、まず「睡眠」「食事」をしっかりとることが重要です。また、まだしばらく残暑が厳しい予報です。熱中症にも引き続き気を付けましょう。

### その不調、こんなことが原因かも？



夜更かしして睡眠不足では？



冷たいものを摂り過ぎていない？



冷房の設定温度、低くない？



## 9月1日は防災の日です

今年豪雨や猛暑で大変な夏でしたね。特に豪雨によって西日本では大きな被害がありました。いつどこで何が起こるかわからないので、いざという時の準備は大切です。みなさんは高校生なので保護者に任せきりではなく、自分でもできることをしましょう。

### 準備してますか？ 非常持ち出し袋

- ★すぐに持ち出せるところに置いておきましょう。
- ★中身は定期的に交換するようにしましょう。(消費期限・使用期限に注意!)

#### 【袋の中身(例)】

非常食・水・携帯ラジオ・懐中電灯・救急医薬品・現金・衣類・タオル・トイレト紙・ウェットティッシュ・マスク・レインコート・簡易トイレなど



## 9月9日は救急の日です

初期対応は「RICE」！

スポーツ外傷（打撲・ねんざ・骨折等）の応急処置には「RICE」が重要です。

痛みを和らげ、腫れや炎症を抑える処置で回復が早くなります。

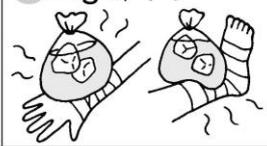
ただし、応急処置なので痛みや腫れがひどいときは、必ず受診してください。

# RICE

Rest 動かさない



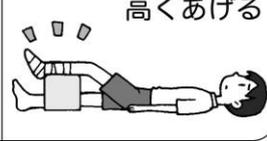
Icing 冷やす



Compression 圧迫



Elevation 高くあげる



## 歯の個別指導について

受診のお知らせをもらった人は、夏休み中に受診しましたか？

治療が終わったら、治療済み報告を必ず保健室に提出してください。

今月から、「むし歯が5本以上ある人」「歯肉の状態が2だった人」で、まだ治療済み報告の出していない人を対象に、歯科の個別指導を行います。案内があったら保健室まで来てください。



## 自転車の乗り方やヘッドホン難聴について

運転をしていると、自転車の乗り方が危険な高校生をよく見かけます。スマートフォンを操作しながら、傘を差しながら、音楽を聴きながらという「ながら運転」は大変危険です。また、先日女子大生が自転車を「ながら運転」して歩行者にぶつかり歩行者が亡くなってしまったという事故に対し、有罪判決が出ていました。決して他人ごとではありません。自転車は自動車と同じように人の命に関わる事故を起こす可能性があるのです。気を付けて運転しましょう。

また、音楽を聴く「イヤホン」などは使用時間が長いと、「ヘッドホン難聴」になります。ヘッドホン難聴で聴力が落ちた場合は、もとに戻るのが難しいそうです。自転車に乗っている時には、イヤホンを外すことをお勧めします。

★こんな自転車の乗り方はキケンです！★



スマホを操作しながら…



傘を差しながら…



ヘッドホンなどをした状態で…