

# ほけんだより 9月

石川県立松任高等学校保健室  
No. 5 令和6年9月2日

とても暑い夏休みでしたね。残暑も厳しい予報です。新学期は体や心の調子を崩しやすいです。

生活習慣を整え、何か不安なことなどある場合は一人で苦しまずに周りの人に相談しましょう。

<生活習慣を整えるために>



睡眠



食事



リフレッシュ

## 熱中症予防について

まだまだ注意が必要です。各自で必ず予防をしてください。

- ① 多めの水分を持参し、のどが渇く前に飲む。
- ② 睡眠、朝食をしっかり摂る。塩分の補給も忘れずに。
- ③ 体調が悪いときは運動をしない。早めに申し出る。
- ④ 気候に合わせた涼しい服装



<日焼けをしたときは>

- ・冷やす
- ・しっかり保湿（刺激が少ないもので）
- ・症状がひどいときは受診する（強い痛み、水ぶくれ等）

## 9月9日は救急の日

緊急時に備えることは安心につながります。学校の AED 設置場所や、応急処置のポイントを覚えましょう。



どこにあるのか チェックしておいてね。

### 松任高校のAED設置場所

・事務室前 ・体育研究室横

## ケガをして「冷やす」ときの注意

### 保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

### 水のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水か少し水を袋に入れて使う。

### 冷やす時間



応急処置では 20 分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

### やけどの場合



すぐに流水で 30 分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

## 感染症対策について

特に新型コロナウイルスの感染者が増加しており、夏休み明けに急増する可能性があります。

各自で予防をしっかりして十分に気を付けてください。

- ① 朝の健康チェック（発熱などがある場合は無理をして登校しない）
- ② 教室の換気（冷房時も天窓を開けて、換気扇を使う）
- ③ 手洗い、咳などの症状がある場合はマスク