

# ほけんだより がつ 7月

令和元年7月26日(金)  
金沢桜丘高等学校 保健室

1, 2年生は前期補習が終わり、やっと夏休みが始まるとわくわくしている人もいないのでしょうか？3年生はもう少し補習が続きますね。高校3年最後の夏、悔いのないように勉強を頑張ってください！

## 熱中症予防をしましょう



先日の野球部の応援では、とても暑い中でしたが熱中症になった生徒は1人もいませんでした。熱中症予防の基本を実践できていたからです。みなさんすばらしいです！

←応援の様子。帽子やタオルで直射日光対策をしたり、スポーツドリンク等で水分補給をしたり、中にはかき氷を食べている人もいたり・・・予防はばっちりでした。

しかし、生活習慣が不規則になりがちな夏休みは夏バテ対策も必要です。

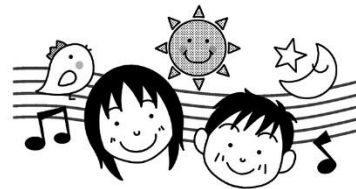


## 夏バテにならないように

### しっかり水分補給



### 生活リズムをくずさない



### ぬるくていいので湯船につかる



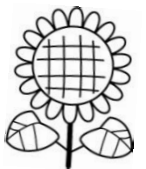
### しっかり睡眠



### 冷やし過ぎない



### 食事は栄養パーフェクトで



## 視力や歯の受診は済みましたか？

\* 受診率(7/24 現在)

視力

1年生・・・21.5%  
2年生・・・17.3%  
3年生・・・12.6%

歯科

1年生・・・43.3%  
2年生・・・50.8%  
3年生・・・45.9%

春の健康診断の結果、受診勧告をした生徒がたくさんいます。視力・歯科ともに現在の受診率はまだまだ低いです。夏休みは受診のチャンス！夏休み中に治療をし、勉強も部活も全力で取り組みましょう。

# 生徒救急法講習会を実施しました

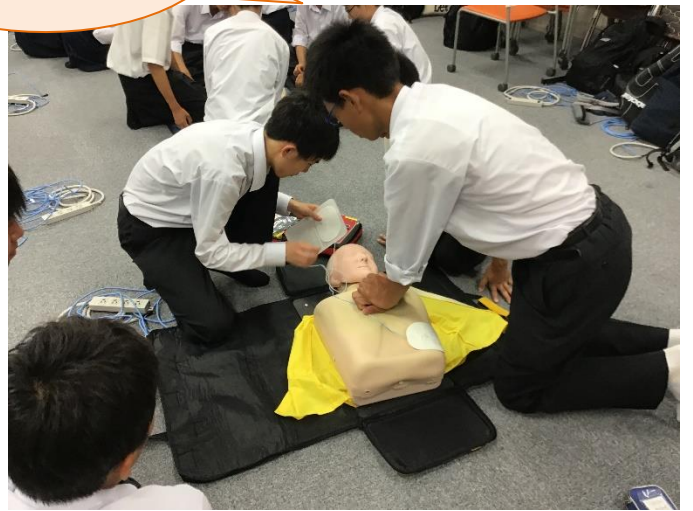
7月24日(水)、保健委員と各部活動の代表者を対象に、熱中症についての保健指導と、日本赤十字社の講師の先生方による救急法講習会を実施しました。目の前で人が倒れたら…その人を救えるのはあなたしかいません。今回、講習会を受けた人は、自分のクラスの人や部活動の人に、内容を伝えてあげてくださいね。

## \* 講習会の様子

### 熱中症予防



### 心肺蘇生の方法 AEDの使い方



本校のAEDは、生徒玄関前・第1体育館前にあります！

## \* 生徒の感想

- ・活動場所から一番近いAEDはどこにあるのか把握し、万が一に備え、日頃から知識を蓄えておくことが必要だと感じた。
- ・暑くなってくるので、今以上に選手の状態を見て、自分だけでなくみんなの健康管理もできるように気づき、先読みの行動を心がけていきたい。
- ・止血点圧迫法で、どの部分を圧迫すると、どの部分の止血ができるかということを調べたくなった。
- ・倒れている人がいたときに、胸骨圧迫や人工呼吸がとても大切で、1秒も無駄にできない作業なのだと分かった。
- ・人の命にかかわるととても大切なことをたくさん学ぶことができ、いい経験になった。



夏休み中は保健室が閉まっていることもあります。**熱中症応急グッズ籠**を第一体育館前、保健室前、第一職員室に置いておきます。もしもの時は活用してください

## 体重測定・保健指導を実施します

以下の日程で体重測定を実施します。1年生には保健指導も実施する予定です。

- 8月19日(月)：2限(306H~309H)、3限(304H・305H)、4限(301H~303H)
- 8月22日(木)：1限(201H~204H)、4限(105H~109H)
- 8月26日(月)：1限(205H~209H)、4限(101H~104H)

