



越谷南  
2023年  
9月6日

さあ、いよいよ2学期がスタートしました。まだまだ暑さが厳しい時期です。熱中症予防と感染症対策など自己の健康管理が大切な時期です。なによりも健康が一番！食事・睡眠・排便・運動など基本的な生活習慣を見直し健康な生活を送りましょう。また、9月は、中秋の名月をはじめ夜空がきれいな季節です。たまには夜空を見上げてみましょう。

熱中症を予防しよう！・・基本は質の良い食事と睡眠、運動

熱中症の応急手当

熱中症が疑われる人がいた場合は、まずは涼しい場所に移動させ、水分と塩分を補給します。具合が悪そうな場合、声をかけても返事がない場合は、大人の人に声をかけ、救急車を呼んでもらしましょう。応急手当として、ぬれたタオルで首元やわきの下を冷やしたり、うちわで風を送ったりして、体全体を冷やします。



水分・塩分を補給

体全体を冷やす

夏ばて防止のために

夏ばてを防止するためには、夏休みに入っても朝、昼、晩と3食をしっかり食べることが大切です。暑いからといってエアコンで室内を冷やし過ぎたり、アイスなどの冷たいものばかりを食べ過ぎたりすると、体調を崩してしまうことがあるので注意しましょう。



1日3食をしっかり食べる



エアコンで冷やし過ぎない



冷たいものを食べ過ぎない

1学期  
保健室利用状況

	内科的	外科的	合計(人)
1年	117	37	154
2年	123	51	174
3年	114	44	158
合計	354	132	486

暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度) : Wet Bulb Globe Temperature) は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。越谷南高校では、職員玄関にWBGT測定器が置いてあります。自分の体調とWBGTを確認して活動を工夫していきましょう。ほぼ安全(~21℃) 注意(21℃~25℃) 警戒(25℃~28℃) 厳重警戒(28℃~31℃) 危険(31℃~)

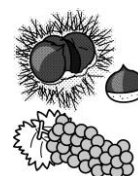
感染拡大防止を積極的に!

8日(金)9日(土)は文化祭です。感染症対策を各自がしっかり行いましょう。対策は、手洗い・換気(教室の高窓を対角線上に常時15cm開けておく)・場面に応じた身体的距離の確保とマスク着用、体温測定による毎日の健康チェック、良質な食事と睡眠があげられます。また、起床後、検温などを行い、体調が優れなかった場合は登校を控えて、医療機関を受診しましょう。

応急手当の基本

擦り傷・切り傷

ハンカチなどで傷口を押さえ止血する。傷口が汚れているときは水道水で洗う



打撲・捻挫・骨折は RICE が基本



Rest

動かさない



Icing

氷などで冷やす



Compression

適度に圧迫



Elevation

心臓より高く

☆こんな時はお知らせ下さい☆

体調について

☆夏休み中の大きなケガや病気

☆新たにアレルギー症状が出たとき

緊急連絡先が変更になったとき

☆緊急連絡先が変更になった場合は、学校にお知らせください

①精密検査の結果は必ず保健室まで提出してください。

②スポーツ振興センターの対象となるケガをした場合は保健室にお知らせください。

豆知識

強い風が吹いてホコリが目に入った

水をためた洗面器に顔を入れて瞬きをする。

覚えておくと便利です

110 …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに



#9110 …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話

#8000 …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス

119 …火事のと き緊急のケガ・病気などのとき

118 …海でのトラブル発生時に

171 …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って  
落ち着いて話そう

