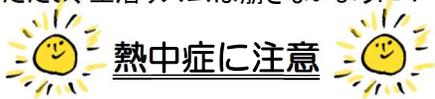


ほげんだより7月

懐風館高校 保健室

2018.7.20

明日から夏休みですね！連日の猛暑で体も疲れていると思うので、しっかり休めてあげてください。ただし、生活リズムは崩さないように！！



熱中症で倒れている人がいたら...



その1 涼しい場所へ移動

クーラーの効いた涼しい室内へ移動。近くにそのような場所がない場合は、風通りのよい日陰に移動させる。

その2 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる

衣服を緩めて、体の熱を放出させる。氷(なければ濡らしたタオル)で首筋・脇・足の付け根などを冷やす。団扇などで風を送るのも◎



その3 塩分や水分の補給

できれば塩分と水分を同時に補給できるスポーツリンクを飲ませる。嘔吐症状が出ていたり意識がない場合は、無理に飲ませるのはやめましょう。

健康診断結果個票の配付



4月～6月にかけて様々な健診を実施しました。その結果を1人ずつまとめて個票にしましたので、自分の健康管理に役立ててください。身長や体重だけでなく、視力や歯科、BMI指数などにも興味をもってもらえたらと思います。



海や川に転落したら合言葉は“UI TEMATE”

自分が転落した時

もがいたり大声を出したりするとすぐに体が沈んで溺れてしまいます。あお向けで、あごを上げて大の字になり「浮いて待て」。顔さえ水面から出れば、呼吸ができます。



誰かが転落した時

飛び込んではいけません。ドラマや映画とは違い、溺れた人を助けようとして飛び込んだ人は、約4割が溺れると言われています。冷静に「あお向けで浮いて待て」と伝え、空のペットボトルやボールなど水に浮くものを投げて渡し、119番通報を。



4月の歯科健診で歯科受診を勧めた生徒は、1年生101人、2年生103人、3年生113人でした。夏休みにできるだけ受診しましょう。また、その他に体の調子が悪いところがあれば受診しておきましょう。

夏休み中に治療を済ませよう

