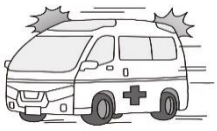
聴高発第１２６号
令和６年９月２日
だいせん聴覚高等支援学校
健　康　安　全　部

ほけんだより　９月

約１ヶ月の夏休みが終わりました。まだまだ暑い日も続いています。約１ヶ月休んだ後に毎日学校へ登校することは大人でもしんどいです。無理のないよう少しずつ生活習慣を戻しましょう。

９月９日　ー救急の日ー



９月９日は救急の日と言われています。自分でできるケガの処置方法を覚えておきましょう。

すり傷

すり傷ができたらまずは、傷口を流水でしっかり洗い、汚れを落としましょう。汚れが残っていると治りが悪くなることがあります。

目にゴミが入った

洗面器に水をためて、その中に顔をつけ、目をパチパチと瞬きをしてゴミを出しましょう。目をこすってはいけません。

鼻血

小鼻をしっかりと押さえて、下を向きましょう。上を向くと血が逆流して気分が悪くなることがあるのでやめましょう。

やけど

流水ですぐに冷やしましょう。冷やす時間の目安は５～３０分ぐらいです。大きいやけどした場合は、シャワーで冷やしましょう。

９月１日は防災の日！

今年、元旦に石川県の能登半島で震度７の大地震が起きました。

また、夏休み中の８月8日にも宮崎県で震度６弱の地震がありました。地震後１週間は南海トラフ地震臨時情報が発表され、海水浴場の閉鎖や電車の運行中止がありました。

地震や台風、ゲリラ豪雨など日本の各地で大きな災害が起きています。

災害が起きた際、自宅や通学経路からどこに避難するべきか『ハザードマップ』をあらかじめ確認しておきましょう。また、自宅から持ち出す『避難グッズ』は現在も品薄状態になっている所が多いため、家にあるものだけでもカバンにまとめて準備しておきましょう。

大阪府のHPでは各市町村災害時の情報をまとめた『おおさか防災ネット』が開設されています。災害時は情報の把握・収集を行い、先のことを考えて行動しましょう。

https://www.osaka-bousai.net/index.html

↑おおさか防災ネットHPアドレス↑

おおさか防災ネットQRコード→

～ひきつづき、熱中症に注意！！～

夏休みはどのように過ごしましたか？　部活動やボランティアを頑張った人や友達と海やプール、花火大会などいろいろな所へ遊びに行った人も多いと思います。熱中症や夏バテにはなりませんでしたか？

9月に入っても３０℃を超える日が続くと予報されています。ひきつづき、熱中症に注意する必要があります。夏が終わるまで健康に過ごせるよう、改めて熱中症予防について振り返りましょう。

室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値も参考に

屋外では

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

精神科の校医さんより

タンパク質を十分に摂ってますか？

タンパク質は、アミノ酸でできていて、人体の主要な構成成分です。内臓、筋肉、皮膚、毛髪、ホルモン、酵素、免疫抗体等はすべて、タンパク質でできています。タンパク質の摂取量が不足した状態が長期に及んでしまうと、成長障害、浮腫、食欲不振、下痢、貧血、精神障害、感染症への抵抗力の低下が起こり、疲れやすい、風邪をひきやすい、集中力がつづかない、肌荒れの原因となったりします。

通常、タンパク質は、体重１kgあたり、１グラムを毎日摂取する必要があります。成人男性では、60グラム前後です。女子学生はダイエットに熱心な年頃かと想いますが、極端な低糖質食や、低脂肪食は、成長に必要なタンパク質が、エネルギー源として、使われ身体作りに使われなくなります。バランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。