

# 保健だより 8月

令和2年8月25日

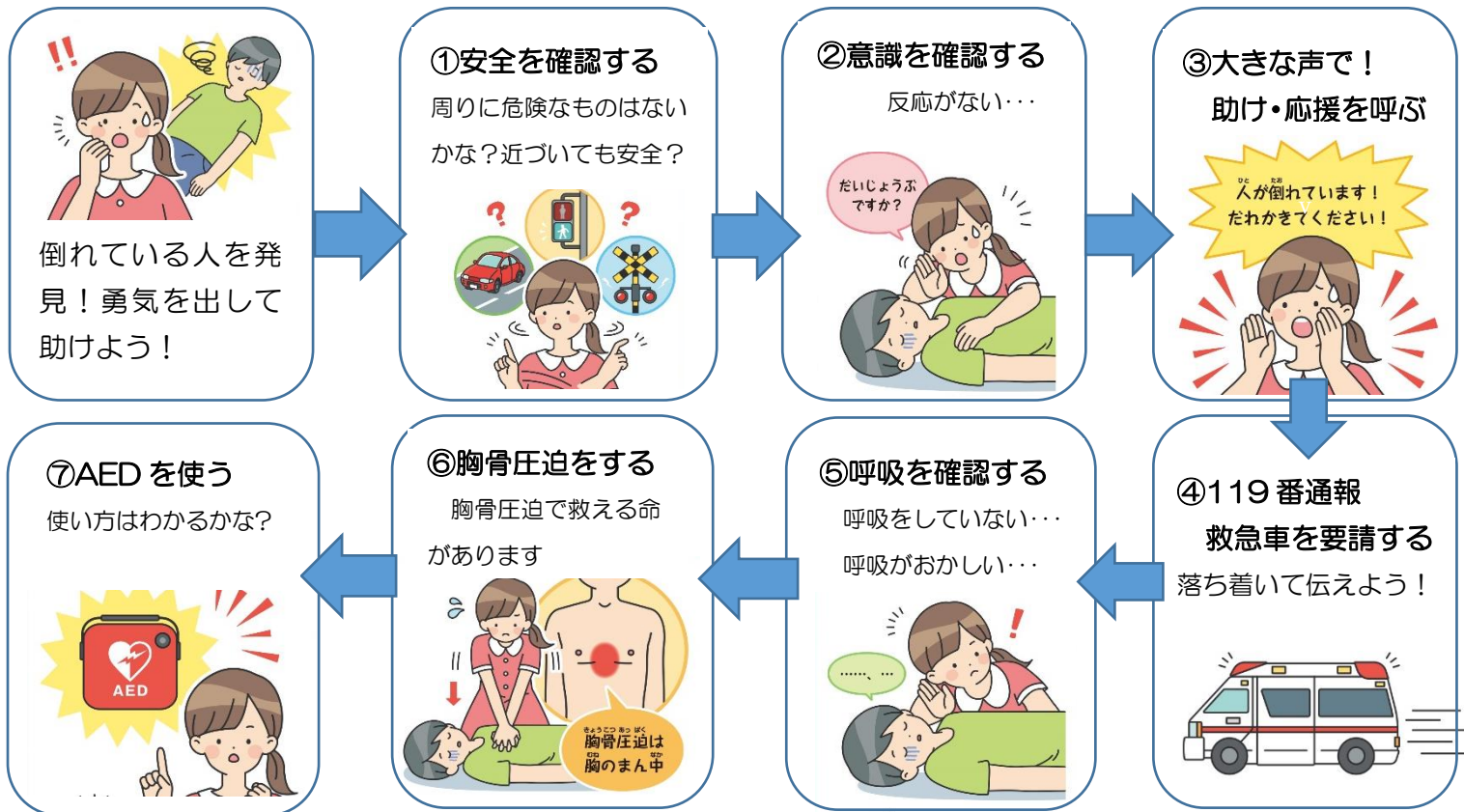
県立村上中等教育学校  
保健室

夏休みが終わりました。夏休みは充実した時間を過ごせたでしょうか。規則正しい生活を取り戻し、健康に過ごしていきましょう。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症にも気をつけましょう。



## もしもの時の

## 救急対応を知ろう！



村上中等は、  
大体育館入り口にあります

### AEDって何??

心停止した心臓に電気ショックを与えて、心臓の動きを正常に戻す救命器具です。現場にいる人がAEDを使うことにより、致命率は格段に上がります！



### AEDが到着したら

#### ①電源を入れる

ふたを開けると電源が入る機種もあります。



#### ②電極パッドを装着する

音声ガイドに従ってください。



# 夏を元気に乗り切るために心がけてほしいこと



## 1. 水分補給

こまめに、少しずつ水分を補給しましょう。たくさん汗をかいてきたら、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。ポイントは、のどが渇く前に飲む!です。



## 3. 手洗い

感染症対策の一番の基本は手洗いです。外から学校や家に入るとき、トイレの後、掃除の前後、食事の前には、石鹸を使った手洗いをしましょう。



## 2. 汗の始末

体育の授業、部活動、登下校などで、汗をたくさんかきますよね。汗をきちんと始末しないと、身体が冷えたり、ジメジメしたりして体調が悪くなるかもしれません。大きめのタオルやハンカチ、着替えを持ち歩きましょう。体を清潔に保つことも大切です。



## 4. 規則正しい生活

バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動は、免疫力を高める効果、熱中症を予防する効果もあります。規則正しい生活で、健康な日々を過ごしましょう。トマトや梅干しは夏バテに効果があるそうです。



### 熱中症

声をかけて仲間を守ろう



**学**校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、

つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない?

水分とってる?

休けいしようか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



## 【9月のスクールカウンセラー 来校日】

9月1日(火)、8日(火)、18日(金)、29日(火)

- ① 13:20~14:05
- ② 14:20~15:05
- ③ 15:20~16:05
- ④ 16:20~17:05

場所:特別棟1階 教育相談室

❖相談を希望する場合は担任の先生が保健室まで申し出てください。

❖保護者の方もご利用できますので、お気軽にお問い合わせください。

