

# ほけんだより

令和元年8月30日  
五所川原農林高等学校  
保健室

2学期が始まり1週間が過ぎました。みなさん、今の体調はどうですか？体も頭も学校モードに切り替わりましたか？日中は日差しが強くて暑い日もありますが、朝晩はすっかり涼しく、虫の声も聞こえ、季節は秋へと移り変わりつつあります。気温差が大きいと体調を崩しやすくなりますので、体調管理をしっかりとしましょう。

長い長い2学期は稲刈りの大会、五農祭、2年生はインターンシップに修学旅行など大きな行事があります。3年生はもうすぐ就職選考試験も始まりますね。農作物も実りの秋を迎えます。毎日元気に過ごせるように、生活習慣を整えましょう！

## 保健室からのお知らせ

1学期終了時に、健康診断の結果通知書、尿検査・視力検査の結果で精密検査や治療が必要な人には受診勧告書を配付しました。6月には歯科検診の結果も配付してあります。検査や治療が必要だったみなさん、受診しましたか？

必要な検査や治療を済ませたら、受診報告書を保健室へ提出してください。よろしくお願いします。

☆まだの人は、今年中に受診しましょう！



# 9月1日は防災の日 9月9日は救急の日



「災害」も「救急」も、いつ、誰の身に起こるか分かりません。もしもの事態に、自分のそして自分以外の人の命を守るためには、日頃から一人ひとりが災害や救急に関心を持って生活することがかけがえのない命を守る第一歩となります。もしもの時のための防災グッズや救急用品を日頃から準備しておきましょう。

五農では1年生の時に救急法講習会を実施しています。みなさん、心肺蘇生法の方法を覚えていますか？AEDがある場所を覚えていますか？AEDは使えますか？救急の時は何番に電話すればいい？いざという時、みなさんの勇気と行動が誰かを助け、命を救うことができます。この機会にぜひ振り返ってみてください。

↓音声ガイドに従えば誰でもできます↓



### AEDは五農のここにあります！覚えておきましょう！

- 【校内】 事務室前廊下 生徒指導室前廊下
- 【校外】 環境健康フィールドセンター 菊水寮

落ち着いて伝えましょう

## 119

火事です!!	救急です!!
<ul style="list-style-type: none"> <li>●火災が起こっている場所 (住所や目印になる建物)</li> <li>●何が燃えているか</li> <li>●自分の名前と電話番号</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ケガ人・病人がいる場所 (住所や目印になる建物)</li> <li>●だれが、どうしたか (ケガ人や病人の状態)</li> <li>●自分の名前と電話番号</li> </ul>

RICEとは、  
応急処置  
の頭文字のこと

- Rest ..... 安静
- Ice ..... 冷却
- Compression ..... 圧迫
- Elevation ..... 高拳

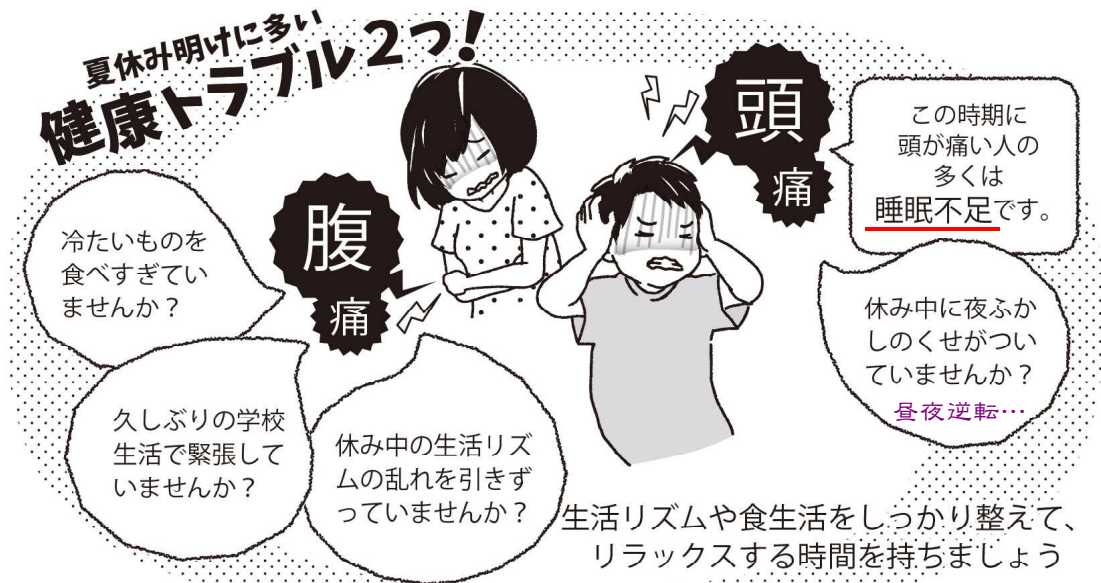
ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、包帯などで軽く圧迫して、心臓よりも高い位置にあげます。痛みを和らげ、炎症などを最小限に抑える効果があります。

**RICE**  
を覚えておこう



# 思いあたることはありませんか？

毎年、夏休み明けの8月～9月は保健室利用者数が大変多くなります。特に多く見られるのが、**頭痛・腹痛**です。下のイラストのようなことが起きていませんか？今こそ自分の生活を見直してみましょう。あてはまる人は睡眠時間をしっかりと確保し生活リズムや食生活をしっかりと整えよう！もう夏休みは終わりましたよ～！



## ハチに注意！



8月～10月はハチの被害が多い時期です

もしもハチに刺されてしまったら…

- ① 巣の近くで刺された場合には、**すぐに巣から離れる。**
- ② 針が残っていたら毛抜きなどで抜き、**患部をきれいな流水でよく洗い流し、毒液をしぼり出す**ようにします。ハチの毒は水に溶けやすいので、洗うと毒性が弱まります。
- ③ 患部を冷やしながらか、すぐに医療機関へ。

**注意！！** じんましんがでる、息苦しい、顔色が悪い、意識がもうろうとする場合はすぐに医療機関を受診し、手当をうけることが必要です。**刺された後も30分は安静にして経過を見ましょう。**

夏バテのぐったりを引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり

## そんなぐったりさんへ

そのぐったりの原因は？

- 夏の疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている



ぐったりをやっつけるために！

- ★ お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ★ 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- ★ 睡眠をしっかりとうろう
- ★ 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ★ 「スポーツの秋」のやりすぎに注意

