



心とからだの総合的な健康を

日立北高保健通信

HOLOS

R6.09

夏期休業中はゆっくり身体を休めることができたでしょうか。夏休みモードから学校モードへの切り替えが必要です。毎日元気に学校に来られるように生活リズムを整えましょう。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策も忘れないようにしましょう。



暑さが一段落すると…

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。彼岸とは春分の日や、秋分の日（今年は9月23日）のころを示し、これらの日をさかいに寒さや暑さが落ち着くことを表しています。残暑がきびしいとはいえ、だんだんと夏の暑さがおさまり、秋らしくなっていきます。昼間は暑くても、朝や夜は涼しく感じるかもしれません。外出するときは、はおれるものを一枚持っていくといいですね。



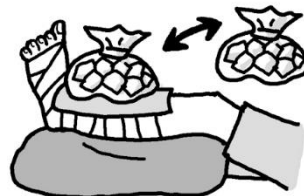
9月9日は救急の日
9月18日はクラスマッチです

RICE処置での

※RICE処置とは、Rest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)のこと。

冷却・圧迫における注意点

冷やしすぎによる
凍傷に注意!



氷はタオルの上から当て、患部の感覚がなくなったら、いったん氷を外す（感覚が戻ったらまた冷やす）。

圧迫しすぎによる
血流や神経の障害に
注意!



ときどき指先などをつまんで感覚を確かめたり、皮膚やツメの色をチェックする。

できますか？ 一次救命処置

突然の心停止、もしくはこれに近い状態になった傷病者を社会復帰に導くための方法を一次救命処置といいます。一次救命処置には、心肺蘇生とAEDを用いた電気ショックに加え、異物で窒息をきたした傷病者への気道異物除去も含まれます。一次救命処置は特別な資格がなく、誰でも行うことができます。

AEDの設置場所

体育教官室
保健室前廊下
特別棟1階廊下

9月1日は
防災の日

おうちの人と確認してみよう！

地震対策

おうちで

じ し ん た い さ く



寝室

- ⚠ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- ⚠ 出入り口の近くには置かない



玄関

- ⚠ 地震が起きても通れるように
玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠ 非常用持ち出し袋を準備しておく

9月1日は「防災の日」です

大きな自然災害が頻発する中、特に最近話題となっている南海トラフ地震や首都直下地震など、そう遠くない将来に大規模な強い地震が起こるとも予測されています。地震が発生する前に、家具類の転倒・落下防止対策や非常用品の準備をしておきましょう。また、避難場所や避難経路について家族で話し合っておくことも大切です。



本棚

- ⚠ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠ 重い本は下の段へ
- ⚠ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

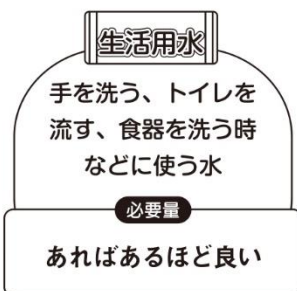


飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3ℓ**
最低でも3日分
(=2ℓペットボトル約5本)



生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることから
やってみてください

スクールカウンセリングの活用

日常生活、学習、進路のこと

友だちや家族のこと

1人では解決困難なこと

生徒・保護者・教職員 誰もが利用可能

9/9、20に学校心理士が来校します。

完全予約制です。

興味がある方は保健室・担任まで

お知らせください。

生活のヒントを貰いに行きましょう♪

養護助教諭の よこおか ゆうか です。

8月から栗原先生の後任を務めることになりました、横岡優香です。みなさんが健康で安全に、楽しく学校生活を送ることができるよう、全力でサポートしていきます。何か気になること、心配なことがあったら気軽に声をかけてくださいね。みなさんにお会いできるのを楽しみにしております。よろしくお願いいたします。

○好きなこと

カフェ巡り、音楽鑑賞

○好きな食べ物

杏仁豆腐、お寿司

○好きなキャラクター

ちいかわ

