

ほけんだより



* 今月の保健目標 *

川崎校： 規則正しい生活習慣を身につけよう

川崎キャンパス： 自分の体を鍛えよう

7月末に梅雨が明けてからは猛暑日も多く、暑い夏でした。この長い休みでリフレッシュすることができたでしょうか。夏休みとはいえ、部活などで登校している生徒も多かったですね。

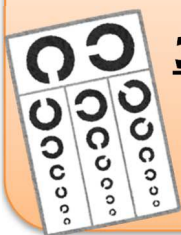
夏休みが終わり、元気に登校する皆さんの姿を見ることができてほっとしています。しかしそんなことも束の間…。あつというまに考査や前期終業、文化祭を迎えます。勉強に部活に行事準備に…。忙しい日々が続きますから、体調管理には気をつけてくださいね。



治療は済みましたか？

夏休み前、健康診断の結果で所見があった人には治療勧告書をお渡ししました。夏休み中に治療が済んだ人は受診の報告を担当の先生か保健室まで提出してください。

◇川崎校の勧告状況◇



36人(述べ人数)

特に視力検査で勧告がでている人が多いです。

◇川崎キャンパスの勧告状況◇



22人(述べ人数)

特に歯科検診で勧告がでている人が多いです。

気候がめまぐるしく変化する時期です

梅雨明けと共にやってきた猛暑。

特に今年の夏は湿度が高く、熱中症になりやすい気候となりました。

暦の上では秋ではありますがまだまだ熱中症に注意してください。また、9月は寒暖差や台風による天候の変化も大きい1ヶ月です。体調管理に気をつけて気候に左右されない元気な体をつくりましょう！

～高湿度がもたらす影響～

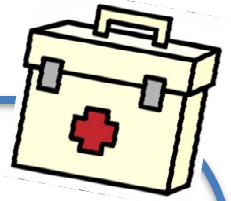
- ・発汗が適切にできない
- ・自律神経が乱れやすい
- 不快感、体調不良につながる。

7月29日～8月4日の全国の熱中症による救急搬送数(梅雨明け後猛暑だった一週間です)

18,347人 (総務省消防庁より)

9月1日防災の日・9月9日救急の日

～命を救う行動がとれるように～



① もしものときのために準備をしておく

災害や事故などはいつ起きるものか分かりません。もしものときのために準備をしておくことが大切です。

〔非常用持ち出し袋・救急箱を用意〕

災害に備えて各家庭で1つ用意しておく和良好的です。

また、年に一度は中身の見直しや賞味期限の確認を忘れずに。

〔AEDの設置場所を確認〕

学校や身近な施設のどこにAEDがあるのか確認しておきましょう。

「全国AEDマップ」と検索すると現在地付近のどこにAEDがあるか調べることも出来ます。

非常用持ち出し袋の例

- ・非常食 ・水
- ・ラジオ ・懐中電灯
- ・スマートフォンの充電器
- ・防寒グッズ・簡易トイレ
- ・防災ずきん、ヘルメット
などなど...

Q 学校内にもAEDがあります。どこに設置されているでしょう？

※この図はあくまでも参考です。



② 知識と技術を身につけておく

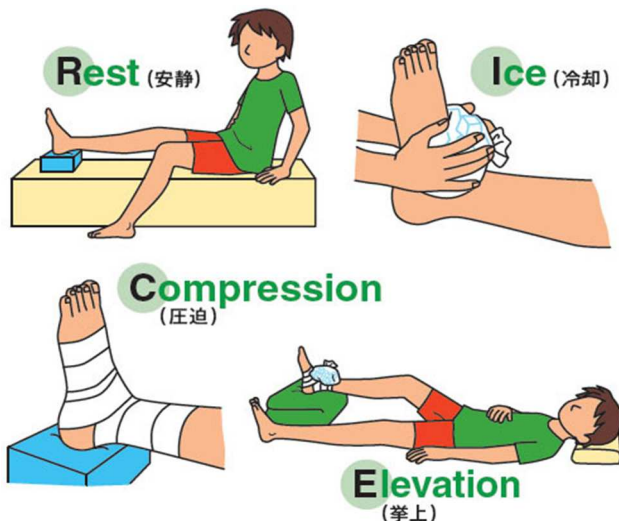
怪我などが起きたときにはその場の手当がとても大切です。

もしものときに適切な対応や処置ができるようにしておきましょう。

〔基本の応急手当～RICE～〕

悪化や腫れを防ぐための基本的な応急手当です。

- ・R (Rest) 安静にする
- ・I (Ice) 冷却する
- ・C (Compression) 圧迫する
- ・E (Elevation) 挙上する



〔緊急時の対応〕

- ・救急車の要請（119番）
- ・AEDの使用

迷ったときや自分ではどうしようも出来ないと思ったときにはためらわず救急車を要請します。