

H^{ヘルシー}Healthy かわら版！

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会
2019年 7月 8日 第 3号

～クラスマッチ・水泳大会熱中症予防号～

梅雨に入り、ムシムシした日が続いています。こんな時期は体調を崩しやすく、また、回復しにくい状況が見受けられます。気温の変化があり、湿度が高くなる季節です。熱中症を意識しましょう。上質な睡眠と栄養をとり、十分健康管理をしてください。

7月18日(木)健康セミナーを開催します 参加者募集中！！

あなたの勇気と行動で救える命があります！

和歌山県立医科大学保健看護学部の水田真由美先生をお招きし、保健委員と希望者を対象に「応急手当」をテーマに講演会を開催します。学校や家庭で急なケガ人や急病人がでた時に、落ち着いて対応できるように、ケガや病気の応急手当を教えてください。災害発生時における救命救急から、日常的なケガの手当まで充実した内容です。是非、この機会にセミナーに参加してみませんか。参加希望者は、各自で保健室まで申し込んでください。

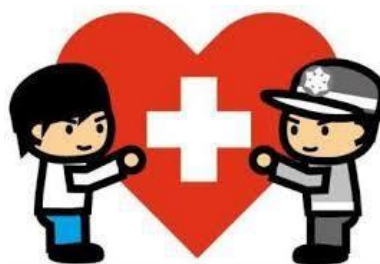
【内容】 1、救急時の対応

2、キズの手当 (骨折・打撲・ねんざ・脱臼)

3、鼻出血・呼吸困難・熱中症・立ちくらみ等

【場所】 1棟2階 会議室

【時間】 13:00～14:30



☆定期健康診断が終わりました☆

一受診勧告があれば受診を一

来る三者面談の日に、定期健康診断結果を全員へお渡しします。内容を確認し、今後の健康の保持増進に役立ててください。また、治療勧告された人は、夏休みを利用して治療してください。治療が終わったら、治療結果を保健室へ提出してください。

「熱中症予防☆プロジェクト」実施中！！

☆睡眠6時間確保しよう！

☆食事をきちんと摂ろう！

☆ドリンクを持参しよう！



前期保健委員会では、今年も「熱中症予防☆プロジェクト」を呼びかけます。
是非皆さんご協力ください。

自分たちで、ケガや熱中症を予防しよう！

<クラスマッチ・水泳大会に向けて！>

①準備運動をしっかりする

②水分や塩分をこまめにとる

スポーツドリンクを準備しておこう

(汗をかいた時は塩分やミネラルが不足します)

③涼しい服装

④涼しい所で必要に応じて休憩する

⑤日差しの強い場所では帽子をかぶる

⑥日陰を利用する

ペットボトルは凍らせてくると、首や頭なども冷やすことができ、保冷剤の役目にもなります。



体調が悪く感じた時には、すぐに、近くにいる先生に連絡しよう。

無理をしないで、早めに保健室に来てください。