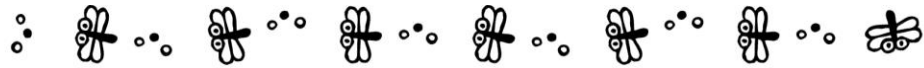


保健だより9月

平成30年度 南砺平高等学校 保健室

球技大会も大きな怪我がなく、無事終わることができました。「季節の変わり目」と言われるこの時期は、体調を崩しやすいです。気温にあわせた服装を心がけ、元気に過ごしてほしいと思います。



夏休みの間に、病院で治療しましたか？

1学期での健康診断の結果、医療機関での治療・相談が必要な生徒には「治療勧告書」を渡しています。夏休みの間に治療へ行きましたか？行った人は、医師に記入してもらった「受診結果」を学校へ提出してください。まだ病院へ行っていない人は、なるべくはやく受診するようにしましょう。



夏から秋 服装でしようすに コントロールも!



みなさんの制服も夏服から冬服になり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。でも秋は、日々の気温差が大きな時期です。お天気のいい日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じるかもしれません。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。

| | |
|--------|----------|
| 25℃以上 | 半そで |
| 25～20℃ | 長そでシャツ |
| 20～16℃ | 薄手の上着 |
| 16～12℃ | 薄手のセーター |
| 12～8℃ | 薄手のコート |
| 8～5℃ | 厚手のコート |
| 5℃未満 | ダウンやマフラー |

9月9日は救急の日！そこで、薬について知っておこう！

薬の正しい服用時間…知っていますか？


「薬って食後に飲むものでしょ？」「飲み忘れても気づいたときに飲めばいいよね？」
薬にはそれぞれ服用のタイミングがあります。特別な記載がない限りは以下のように服用しましょう。

Q 正しい服用のタイミングは？

| | |
|-----|-----------------------------------|
| 食前 | 食事前の30分以内に飲みます (胃に食べ物が入っていない時) |
| 食後 | 食後30分以内に飲みます (胃に食べ物が入っている時) |
| 食間 | 食事と食事の間に飲みます (前の食事から2～3時間後) |
| 就寝前 | 寝る30分～1時間前に飲みます |

Q 飲み忘れた時はどうすればいい？

忘れた分をまとめて飲むのはやめましょう。飲むはずだった時間からそれほど経っていない場合は服用します。次の服用時間が迫っている時は、1回分を抜かして次からいつものように飲みましょう。



百日咳ってなに？

最近、流行の兆しをみせている百日咳。どんな病気なのか知っておこう！

症 状：咳が特徴的（コンコンと連続して咳き込んだ後、ヒューッという笛を吹くような音ができる。また、夜に咳がひどくなる）

感染経路：飛沫感染、接触感染

治療：抗菌薬

出席停止期間：特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬治療が終了するまで

出席停止をしなければいけない病気です。医師に記入してもらった「登校許可書」が必要です。（本校のHPから印刷できます）病院で百日咳と診断された時は、まず学校へ連絡してください。

④ 厚生委員コーナー

みなさん夏休みはどのようにすごしましたか？
9月はだんだんと気温が下がり始めていく季節です。
でも、まだまだ熱中症対策などから気をぬいてはいけません!!
今回は、自分達が日頃どれた汗をかいているのか見直して
いきましょう!!

↑まだまだ心配↑

熱中症

☆休み時間や運動後はもちろん、入浴後や寝起き後の水分補給もとても大事なんです!!

◎ 体育や部活がない日でも1日2ℓもの汗が...!!

◎ 運動後は多い人で10ℓも?!  (2ℓのペットボトル5本分もの汗?!)

◎ 入浴や睡眠でも500mlの汗がでていきます。

このとおり、私たちは1日でこんなにも多くの汗をかいています。
なのでどんな季節でも水分補給はとても大切なんです!!

ちなみに!!

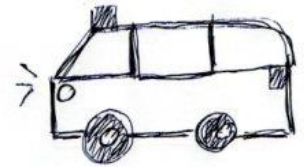
私たち人間が1日に必要とする水分の平均量は 2ℓ です。

みなさん、9月も熱中症やケガに気をつけて元気いっぱい、
笑顔いっぱいですごしましょう 😊

厚生委員会コーナー (九月版)

《九月九日は救急の日!》

Q救急の日とは?



救急の日は、「9 (きゅう) 9 (きゅう)」の語呂合わせから、救急医療関係者の意識を高めるとともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として、昭和57年に厚生労働省によって定められました。

また、「救急の日」を含む1週間を「救急医療週間」(平成30年は9月9日から15日まで)として、応急手当の講習会を中心とした救急に関する様々な行事が実施されています。

<最後に>

この時期は球技大会など怪我をしやすい場が多くなります。
怪我をしないように健康管理をしっかりしましょう!

