



いよいよ2学期が始まりました。まだまだ残暑が続いていますが、朝夕の涼しさは、季節が確実に移りかわっていることを伝えています。皆さんも夏休みモードから学校モードのリズムに切り替え、実り多い秋にしましょう。

体育祭練習も本格的になっています。

健康管理や熱中症対策には十分に留意しましょう。



I 体育祭を成功させよう!

～体調管理に気をつけて!～

体育祭を間近に控え、体育祭練習後に体調不良になる人がいます。ベストコンディションで体育祭を迎えるために、次のことに気をつけましょう。

- ① 朝ご飯をしっかり食べる
- ② 睡眠時間をしっかり確保する
- ③ こまめに水分補給をする
- ④ 帽子を忘れずに着用する

暑い炎天下では、体力を消耗しやすくなっているので、自分の体調管理に努めましょう。

また、体育祭当日に体調不良を起こした場合、保護者と連絡をとる場合があります。事前に、体育祭当日の保護者の居場所や確実に連絡の取れる方法の確認をお願いします。



II 熱中症の観察と対応のポイント

～よく知って対策をとろう!～

分類	症状	対応
I 軽度	<ul style="list-style-type: none"> ・ めまい ・ 立ちくらみ ・ 足がつる (足けいれん) 	<p>『日陰で休む・水分補給』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 木陰や冷房の効いた涼しいところに移動 ・ スポーツドリンクなどで水分を補給 ・ 風を送って身体を冷やす
II 中等症	<ul style="list-style-type: none"> ・ からだがだるい ・ 脱力感 ・ 頭痛 ・ 吐き気 嘔吐 ・ 急に下痢になる 	<p>『冷却』 & 『病院にかかり輸液を受ける』</p> <p>・・・I度の対応に加えて・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 脇の下や太もものつけ根を氷水で冷却 ・ 自分で水分をとれない場合や症状が回復しない場合は、すぐに病院へ移送する
III 重症	<ul style="list-style-type: none"> ・ 急にふらつく ・ 言動が不自然 ・ 呼びかけへの返答がおかしい ・ 高熱 ・ 意識を失って倒れる 	<p>『救急車で医療施設に搬送』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 危険な状態のため「すぐに救急車」を呼ぶ ・ 脳障害、肝臓、腎臓障害、血液凝固障害などを起こしている可能性がある。



Ⅲ 知っておこう =応急手当の基本=

R^{レスト}est…安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



I^{アイス}ce…冷却

氷は直接あてないようにします

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします（目安は15～20分）。氷を入れたビニール袋をあて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日繰り返します。



応急手当の基本を

覚えておこう

R I C E

C^{コンプレッション}ompression…圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかをみます

E^{エレベーション}levation…挙上

ケガをしたところを心臓より高く上げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

Ⅳ 『結核は人ごとではない！』

結核予防週間



9月24日（月）～9月30日（日）

厚生労働省では、結核に関する正しい知識と普及啓発を図るために結核予防週間を定めています。

結核は、世界三大感染症の一つです。薬を飲めば完治する時代になりましたが、過去の病気とっていたら間違いです。早期発見や早期治療は本人の重傷化を防ぐだけでなく大切な家族や学校等への感染の拡大を防ぐためにも重要です。

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気で空気感染するものです。

2週間以上せきが続いたり、たんが出たり、だるかったり、微熱が続いたりするときは、風邪と判断せずに、医療機関を受診することが大切です。

V むし歯の受診は済みましたか？



歯科受診が必要な生徒には、「受診勧告書」を配布し、受診・治療を呼びかけました。夏休み明けを提出期限としましたが、どうだったでしょうか？もう既に提出している人もいますが、今から提出する人、あるいは、まだ受診していない人もいるかもしれません。自分の健康管理をすることが、何よりも優先です。

- ① まだ受診していない人は、9月中に受診を済ませること
- ② 受診した人は、すぐに受診連絡届けを提出すること
- ③ 受診後は、治療が完了するまで根気強く継続し、終わったら受診勧告書を提出すること

- ④ **予告！** 9月までに受診していない人は
→ 10月2日に全体指導をします