





# ほけんだより 9

令和5年9月13日  
平戸高等学校  
担当 3-1 松口 結愛  
1-1 竹山 優

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休みの間に生活バランスを崩したりしていませんか。早寝・早起き、バランスのとれた食事ですぐに生活リズムを整えていきましょう。

## 応急処置の合言葉「RICE」

<b>R</b> est  <b>安静</b> (二次的な悪化を防ぐ)	<b>I</b> cing  <b>冷却</b> (腫れや痛み、筋の痙攣を和らげる)	<b>C</b> ompression  <b>圧迫</b> (腫れの進行を抑え痛みを軽減)	<b>E</b> levation  <b>拳上</b> (心臓より高くあげて内出血を防ぐ)
--	---	--	---

### 学校のAED、どこにあるか知っていますか？



AEDは、正常に機能しなくなった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

- 1 AEDの電源ボタンを押す
  - 2 電極パッドのイラストの通りにパッドを貼る。
  - 3 心電図が解析される。
  - 4 AEDが心臓の状態を調べ、電気ショックが必要か判断する。
  - 5 ショックが必要な場合、ボタンを押す。
- \*ショック時は、「みなさん、離れて!」と注意喚起することが大切です

## 保健室より

### 引き続き熱中症に気をつけよう！

9月に入りましたが暑い日も続いており、毎日のように熱中症警戒アラートも発令されています。これから、10月の体育祭に向けて練習も始まります。睡眠時間をとること、朝食を食べること、こまめに水分補給するなど、熱中症予防もしっかりと行いながら頑張りましょう。

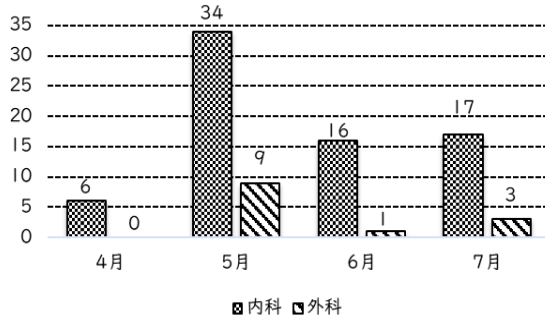


### 1学期保健室来室状況について

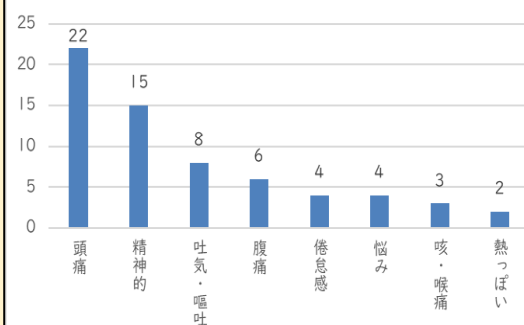
4月～8月までの保健室利用状況は以下のとおりです。1学期では5月の来室が最多でした。新学期が始まり、少し慣れてきたころに体調を崩す生徒が多かったように感じます。来室理由の上位は頭痛、精神的な訴え、吐き気・嘔吐でした。

2学期には、体育祭や慈眼祭、2年生は修学旅行とたくさんの行事があります。まだまだ気温も高い季節が続いています。心と体の健康を保ちながら学校生活を送ることができるようにしていきましょう。

保健室来室状況(4～7月)



1学期 来室理由 (内科)



### 受診報告書の提出をお願いします！

定期健康診断の結果、受診勧告をもらった人で受診が済んだみなさんは学校へ報告書を提出してください。受診がまだ済んでいない人は早めの受診をお願いいたします。

学校の検診はスクリーニング検査（無症状の人を対象に疾患の疑いのある人を発見することを目的とした検査）であり、診断ではありません。受診の結果と異なる場合もありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。