

平成から令和に元号が変わり、新しいクラスでの生活には慣れましたか？
今のところ保健室は、体調不良で来る生徒もあまり多くないですが、これからの季節は天気の良いと真夏のように暑い、雨が降れば肌寒いので、カゼを引きやすくなります。ワイシャツの下に着るインナーや、セーターやブレザーなどの上に着る洋服で、調節をするようにしましょう。

こんなとき、保健室に来てください

授業中に体調が悪くなった

- 担任の先生に伝えてから来てください
- 熱を測り、具合が悪くなった理由を一緒に考えましょう

からだのことを知りたい

- 身長や体重は、休み時間や放課後に測れます
- からだや健康について学べる本もあります

ケガをした

- 泥で汚れていたら、洗ってから来てください
- 保健室では、最初の応急手当をします

相談したいことがある

- 保健室の先生に話したいことがあれば、言ってください
- からだのこと、悩み相談、なんでも聞きます

こんなこと、保健室ではできません

頭いたい〜
薬ちょうだい

飲み薬は
ありません

ばんそうこう、
はりかえて〜

保健室の手当ては、
基本的には1回です

眠いから
寝かせて〜

保健室のベッドは
具合が悪い人が休むためのものです

保健室のマナー 3つ

- 1 保健室では静かにしましょう
- 2 いつから・どこが・どんなふうに・どうして、を話してください
- 3 保健室のものは勝手に触ったり、持ちだしたりしないでください

最近体調不良が続いている、病院に行ったほうがいいか迷っている、家でケガをしたけれど、手当ての仕方がわからない、自分で手当てをしているがなかなか治らない…
そんなときには保健室に相談に来てください。
診断や治療はできないけれど、どうするのがいいのか、一緒に考えてみませんか。

体育祭は安全第一！

体育祭はクラスの団結力や、個人の力を発揮する絶好の機会です。順位も出るので、つい無理をしたり、がんばりすぎてしまう人もいれば、運動が苦手で、プレッシャーを感じてしまう人もいるかもしれません。

でも運動が得意でも苦手でも、具合が悪くなったりケガをしてしまったりは大変です。

特に前の晩に睡眠不足だったりご飯を食べていなかったりもともと具合が悪かったりすると、大きなケガや病気の原因になってしまうので、前日から体調を整え、当日はこんなことに気をつけましょう。

安全な体育祭のために！

1 熱中症対策

- 飲料水 (ジュースではなくお茶・スポーツドリンクがよい) を数本用意しておく
※凍らせたもの (保冷剤代わりに使えます)、すぐ飲めるものなどいろいろ
- 朝ごはんや昼食は、甘いものではなくしょっぱいものがお勧め！
(甘い菓子パンよりは納豆・餅かけご飯・鮭や梅干おにぎり・お茶漬け、みそ汁・カップスープなど)

2 日焼け対策

日焼け止めを塗るなど、日焼け対策を工夫する
特に耳たぶや髪の毛の分け目に注意！



3 ケガの予防

(ひもや、綱のまさつでやけどしないように)
二人三脚に出る人は長い靴下、綱引きに出る人は軍手やジャージを着用しましょう

熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色

熱中症

こんな症状があらわれたら注意!!

熱疲労

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだがかたい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い

熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる

熱射病

暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応が鈍い

水分はのどが渇く前に、少しずつ何回も飲みましょう。