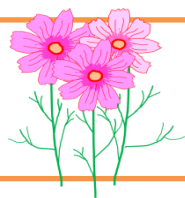


# 保健だより



新潟県立新潟工業高校

保健室

令和6年9月6日

## 夏休みの疲れを解消♥新学期に向けて、生活リズムを整えましょう!

2学期がスタートしました。暑い夏休みが続きましたが、夏の疲れはとれましたか? 充実した学校生活を送れるように、少しずつ生活習慣を整え、体調管理に努めていきましょう。悩みや相談があるときは、いつでも声をかけてください。

### ☆生活リズムの崩れによる疲れ

学校がだるくてめんどくさい、夏休み気分が抜けられないなどと訴えて保健室に来る生徒もいます。オンラインゲームやSNS、提出期限ギリギリになり課題作成をするために夜更かしをしたり、昼頃まで寝ていたりしていませんか? 生活リズムの乱れによる疲れが残っている生徒は、「早寝・早起き・朝食」で、学校生活のリズムに戻しましょう。

### ☆暑い夏を過ごした疲れ

今年も熱中症アラートが発令される暑い日が多かったです。冷房による屋内と屋外の気温差でも体力が消耗してしまいます。睡眠不足や栄養不足に注意して、まだ続く残暑に負けないように徐々に体力をつけていきましょう。

### ☆心の疲れや不安

学校が始まると、今の成績だとどこに行けるのだろうか、周りの生徒との差が不安、勉強のやり方がわからないなど勉強に対する不安、部活はやめたけれど何していいのかわからない、やりたいことが見つからないなど何となく将来への不安、なんだかかわからないけれど漠然とした不安などを感じる場合があります。一人で抱えこまないで、担任の先生、教科の先生、顧問の先生、養護教諭やスクールカウンセラーに話をしてみましょう。SNSでの相談窓口もありますので、利用してみませんか?

### 心や体が疲れているときは!

生活リズムを整えて心身の状態を整えるとともに、いつもと違うことをすることで気分を変えてリフレッシュしましょう!

◇がんばりすぎない



◇体を動かす



◇好きなことをする



◇感情を紙に書く



◇一人で抱えこまない



## ★感染症注意報!

みなさん、夏休みは元気に過ごしていましたか? 2学期が始まり、学校でも新型コロナウイルス感染者がでて、学級閉鎖になったクラスもあります。クラス、部活動内などで感染を拡大させないためにも、一人一人が感染症の予防をしていきましょう。体調が悪いと思ったら体温を測り確認し、周りで体調が悪い人がいたら、こまめな手洗い、うがい、マスクの着用など自分にできる感染対策を行いましょう。

また、ニュースでは8年ぶりにマイコプラズマ肺炎が流行しているなど、感染症予防が必要とされています。体調がおかしいと思ったら、早めに受診してください。

### <基本的な感染症対策>



手を洗おう



消毒しよう



うがいをしよう



マスクをしよう



換気をしよう



うちで過ごそう

## ☀夏休みに受診・治療が終わった人は、保健室へ!

健康診断で「受診のお知らせ」を受け取った人は、夏休みを利用して医療機関を受診することができましたか? 受診した人は、保健室まで「受診の結果」を提出して下さい。まだの人は、必要な医療を受けましょう。





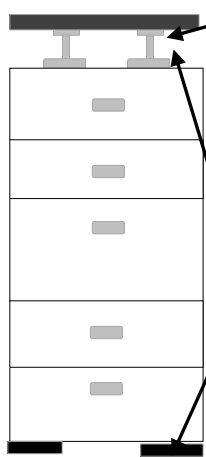
# 9月1日は防災の日 ～防災への備えをしていますか？～

9月1日は、関東大震災が発生した日であり、かつ台風の襲来が多いとされる二百十日にあたります。国民ひとりひとりが、台風、津波、地震、火山などの災害について認識を深め、心構えをしてほしいと防災の日が創設されました。元旦の能登半島地震、8月には宮崎県に地震があり、巨大地震注意が初めて呼びかけられ、先日の台風10号も各地に多くの被害をもたらしました。自然災害が多い日本ですので、常日頃から注意して備えている方も多いと思いますが、改めてこの機会に家族で話し合い、災害と向き合う心構えや準備を試みませんか？

## —— 防災計画と防災備蓄品を見直そう！ ——

### 家具の置き方など工夫していますか？

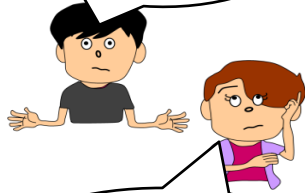
例)タンスの固定



天井が弱い時は板をはさむ

固定器具は、2種類以上、2か所以上

テレビが飛んできた！  
→設置場所の注意  
→固定器具設置 など



窓ガラスが割れて…  
→飛散防止フィルム など

### 食料・飲料などの備蓄は十分ですか？

#### <備蓄の3要素>

- ①水      ②食料      ③トイレ

- ①水 1人1日あたり 3リットルが目安  
→1週間分=21リットルが必要(最低3日分)
- ②食料は非常食でもよいが、インスタント食品やレトルト食品を多めにストックする \* 飴やチョコレートなども
- ③非常用トイレ  
→簡易式トイレや黒ビニール袋など準備する
- \*ほかに、卓上ガスコンロ・ガスボンベや懐中電灯やスマートフォンの充電に必要な乾電池も備えよう！

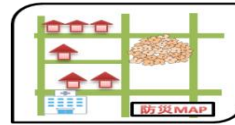
### 非常用持ち出しバッグは準備できていますか？



例)避難の際持ち出すもの

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水・食料品     | <input type="checkbox"/> マスク/軍手/タオル      |
| <input type="checkbox"/> 貴重品         | <input type="checkbox"/> 頭を覆うもの(ヘルメットなど) |
| <input type="checkbox"/> 救急用品(常備薬含む) | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュなど     |
| <input type="checkbox"/> 予備電池、充電器など  | <input type="checkbox"/> 洗面道具/歯磨きセット     |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ/懐中電灯  | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ/携帯用トイレ  |
| <input type="checkbox"/> 衣類/下着       | <input type="checkbox"/> 枕/毛布など          |
| <input type="checkbox"/> レイウンウェア     | <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく        |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴    | <input type="checkbox"/> 筆記用具      など    |

\*参考資料:東京消防庁<消防雑学辞典>/首相官邸ホームページ



### 避難場所や避難経路、確認していますか？

☆自分の住んでいる自治体のホームページなどから、防災マップやハザードマップを入手し、事前に確認する

### 災害用伝言ダイヤルや伝言板など知っていますか？

☆別々の場所にいるときに災害が発生した場合でも、お互いの安否を確認できるよう、安否確認方法や集合場所などを事前に話し合っておく



## 9月9日は救急の日！



**Rest(安静):**ケガしたところを動かさないように、安静を保つことが大切です。

**Icing(冷却):**患部を水や氷などで冷やします。

**Compression(圧迫):**患部を圧迫します。

**Elevation(挙上):**患部を心臓より高い位置に保つことで、内出血による腫れを防ぐことができます。

## 覚えておきたい応急手当

### 4つのステップRICE



RICE処置は、ケガの予後を左右します。あくまでも治療ではないので、手当をしたらすみやかに医療機関を受診しましょう。