

ほけんだより

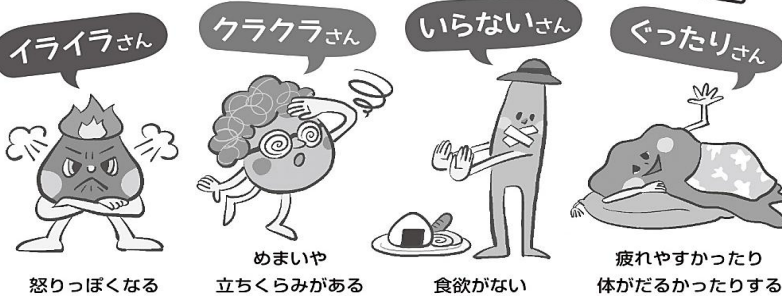
愛媛県立松山北高等学校 令和7年9月

夏休みが明け、残暑も厳しくなってきました。
しっかり水分・塩分補給をし、熱中症に気を付け
ながら体育大会に備えましょう。

また、感染症で休んでいる人も見られるので、熱中症だけでなく、
感染症対策にも努めましょう。

<2年8組保健委員>

夏バテさんたちに注意!



みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか?

規則正しい生活で、体調を整えよう

きちんと3食食べて
栄養をとる

軽い運動
をする

よく眠って
疲れをとる

夏バテから 体を整えるコツ

冷 房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい...。そんな経験ありませんか?
実はこれ「冷房病(クーラー病)」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えずに血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。
涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。



ケガを治すための
大事な一歩

RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、
回復も早くできるのが

Rest (安静)

Icing (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)

のRICEという応急処置です。

この処置には注意点もあります。

冷却は凍傷につながることも

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮ふの組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

圧迫で壊死することもある

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することもある。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の
対処で未来が変わることも。
正しい知識と対応で、自分や
仲間の体を守りましょう。



「いつか」のために、今できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

自分の家からの 避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

家庭で非常用 持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか?



みなさん
災害への備えは
できていますか?

体育大会

ここに注意!



履き慣れた靴で
参加しましょう



ひもでしっかり固定できるものを。
裸足になるのは×!

1

飲み物は多めに
用意しておきましょう

のどが渇く前に
こまめに水分補給



2

必ず朝食は
食べましょう

欠食すると体調不良にも
つながりやすいです



4

ウォームアップ・クールダウンは
念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも
役立ちます

5

少しでも体調が悪いときは
無理せず言いましょう

無理をしたせいで体調不良・ケガに
つながるケースがあります

「献血 ミニ講座」



9/16(火)放課後
学生赤十字奉仕団
の講話があります。
興味ある方、気軽に
参加してください。
参加希望の人は、
保健委員まで!