



西尾東高校 R5. 9

2学期が始まりました。夏休みで生活のリズムが乱れてしまった人がいるかと思います。 学校モードに切り替えましょう。まだまだ暑い日が続きますので、朝ご飯をしっかり食べ、 こまめな水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

もうすぐ、体育祭があります。運動不足の人や運動部を引退した3年生は、少しずつ運動 を始めケガの予防に努めてください。

# 保健室からのお知らせ

### ①生理用ナプキンの設置について

試験的に一部の女子トイレに設置をしていましたが、2棟・3棟の女子トイレに設置しました。 経済的な理由で生理用品を用意することが難しい人のために設置しています。本当に必要な人に届 くように、みなさんのご理解・ご協力をお願いします。

### ②2学期スクールカウンセラー来校日

9/20 (水)、10 /11 (水)、11/22 (水)、11/29 (水)、12/20 (水) 予約制です。希望する場合は、担任の先生または、相談担当・保健室へ申し出てください。

日日日にも応急年野

# 保健室へ報告のお願い

- ・健康診断の結果を受けて、夏休み中に、治療した人
- 定期受診の結果を報告する必要がある人
- 夏休み中に、ケガや熱中症の疑いで病院を受診した人 (スポーツ振興センターへの申請の手続きをする必要がある人)

# 学校祭に向けて

#### 体育祭で多い体調不良者

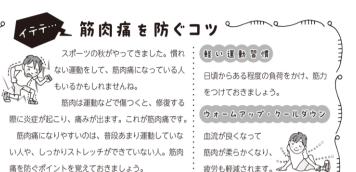
- 久しぶりに走った人
- ・ 何本も走った人

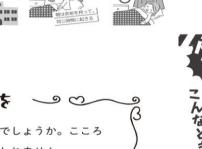
#### 体育祭で多いケガ

- ・走った後に、脚が痛くなる(肉離れ)
- 足がつる(熱中症の疑い)
- 転倒による擦り傷・打撲

持って行動しよう。

※3年生は自分が思っている以上に体力 が落ちていますので気を付けて下さい!





ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころ は体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談 すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

00

チャイルドライン

0120-99-7777



生きづらびっと

00



学校モード

めまい、立ちくらみ、生あく

保健室では、熱中症が疑われる症状がある場合は、運動を中止するとともに、保護者にお 迎えをお願いしています。これから学校祭の準備や応援練習が本格的に始まります。体調不 良になったり、ケガをしたりしないように、体調管理とケガ予防に努めてください。

みなさんの、頑張る気持ちや仲間を思いやる気持ちはよくわかりますが、十分な睡眠時間 や食事を摂らないまま、無理をしてしまう人がいます。そのようなことにならないために日 頃から、自分の体調や周りの人の体調を気遣い、忙しい中でも休める雰囲気づくりをして いってください。



よ。睡眠はしつかりと。



硬くなっている筋肉を温めて、動きやすく します。可動域が広がり、パフォーマンスが 上がって、ケガ予防にもなります。

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックス モードに。運動後の体への負担が減り、疲れ も取れやすくなります。

## 幽中冠 [重][症][度]ょ[対][応]

# 軽症

安全確認をしよう。

び、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている



水分・塩分をとらせ、 様子を見守る

# 中等症 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだ

るさ、判断力の低下



119番

意識がない、受け答えがおか しい、けいれん発作

重症



ただちに119番

重症度にかかわらず、 涼しい場所に寝かせて 体を冷やします。



もし体調不良の子がいたら、 すぐに大人に知らせましょう。こ