



津久井高校
保健室

2学期が始まりましたね。日中はまだまだ暑い日が続きます。しかし、朝や夕方は少し風が涼しく感じられるようになり、秋もだんだんと近づいています。

季節の変わり目は、体調を崩しやすいときでもあります。生活リズムを整えて9月も元気に過ごしましょう。

夏の疲れ？ 出ていませんか？



- 体がだるい
- やる気が出ない
- 食欲がない
- 眠れない
- 頭が痛い
- は /5つ

いくつ✓が口の中に入りましたか？

これらはどれも「夏バテ」の症状です。「夏バテ」とは、体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。これらの「夏バテ」の症状が残った状態で秋を迎え、涼しく乾燥した空気になったり、昼夜の気温差が大きくなったりすると、「秋バテ」になることもあります。規則正しい生活と気候に合わせた服装で対策しましょう。

津久井高校は事務室前と体育準備室です

どこにあるか知っていますか？



AED
心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口
地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話
駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

正しい手当ができますか？

9月9日は救急の日



〈擦り傷や切り傷〉

まずは洗ってから保健室！

1. 傷口を水道水で洗い流し、徹底的に異物を取り除く。

2. 清潔なガーゼ・ハンカチなどを直接傷口に当てて、手のひらで圧迫し止血する。
⇒手足であれば、心臓よりも高い位置を保つと止血しやすい。

3. 血が止まったら清潔なガーゼや絆創膏で保護する。



〈打撲や捻挫〉

RICE処置は内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を助ける効果があります。

Rest 安静にして動かさない **Icing** 痛いところを冷やす



Compression 圧迫 包帯などで押さえて圧迫 **Elevation** 挙上 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう