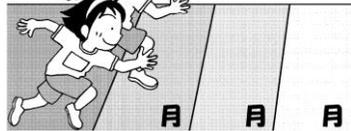




元気だより 9月号

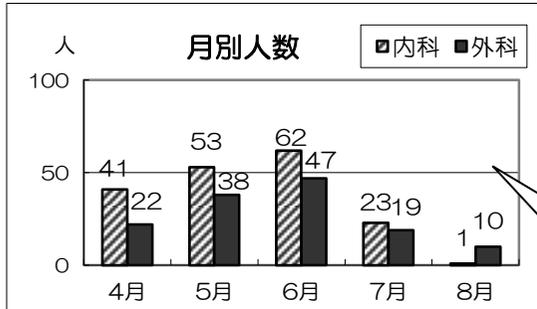
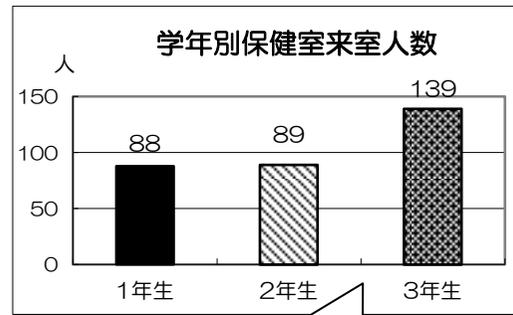
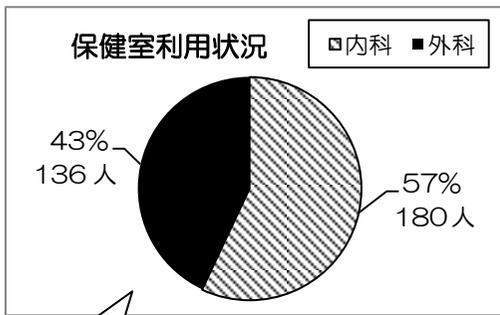
H26.9.2 岡山県立水島工業高等学校 保健室

新学期！ 元気に
スタート！



2学期が始まりました！
みなさん、夏休みはどうでしたか？元気に過ごせましたか？
2学期は、体育大会や文化祭、3年生は就職試験・進学試験と
いろいろな行事があります。生活リズムを学校の生活リズムに
整えて、元気に2学期をスタートさせましょう！

1学期保健室利用状況（4月1日～8月29日）



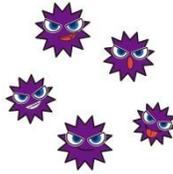
全体の来室者は昨年度と比べ、約100人減少。しかし、外科の割合は今年度も多い。

学年別では、3年生の来室が1番多い。（1年次から多い）

月別では、5月6月が多い。（例年と同じ）

『腸管出血性大腸菌(O157等)感染症』警報発令中！

岡山県内では、8月1日に『腸管出血性大腸菌感染症警報』が発令され、感染者が多発しています。次のことに注意して、感染症から身を守りましょう！



重要 手洗い

食事前、調理前、用便後は手をよく洗いましょう。



重要 食品の加熱

食肉など加熱して食べる食品は、中心部まで火を通しましょう。



心肺蘇生法&AEDの使い方

～あなたの勇気で救える命があります！～

7月11日に運動部代表生徒参加のもと、救急法講習会を実施しました。講習会では、日本赤十字社の講師の先生から、心臓マッサージと人工呼吸、AEDの使用方法について実技講習を受けました。みなさんも、緊急時に備えて心肺蘇生法とAEDの使用手順を確認しましょう！

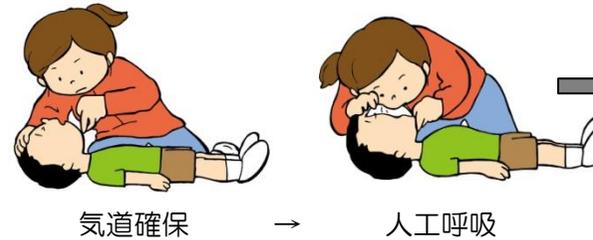
① 大声で119番とAED手配



② 普段通りの呼吸がなければ、ただちに胸骨圧迫を開始！



③ 人工呼吸ができる場合は、気道確保をして人工呼吸を行う



④ AED到着



胸骨圧迫30回に人工呼吸2回を繰り返す。人工呼吸ができない場合は、胸骨圧迫だけ続ける。

電源を入れて、音声ガイドに従ってください。



夏休み中に病院受診をした人は、治療指示書を担任の先生が保健室まで提出してください。
まだ受診ができていない人は、時間を作って早めに受診しましょう！

裏面も見てね♪

元気に1日をスタートするために～朝食編～

みなさんは、毎日、朝食を食べていますか？つい、もうちょっとだけ・・・と遅刻ギリギリまで寝てしまい、朝食を食べずに登校している人は、いませんか？

寝ている間にも脳はセッセと働いています。そのため、朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになるのです。

朝食を食べずに過ごしていると・・・



・集中力がなくなる



・学習能率が上がらない



・疲れやすい



・ぼんやりする



・体調を崩しやすい

朝食を摂るときの4つのポイント

①炭水化物（ご飯やパンなど）を必ず食べる！

②果物を食べる！

→体の調子を整えるビタミンが多く含まれているため

③夕食を遅い時間に食べたり、夜中に間食しない！

→前の日に食べ物が消化されないで胃に残っていると、食欲がわかないため

④夜更かししない

→睡眠不足や寝坊で、朝食が食べられなくなるため

※それでも朝食が食べられない人は、ヨーグルトやバナナなど、食べやすい物を食べるようにしましょう！

