

ほけんだより



2015.9.1
脇町高等学校

二学期が始まりました。みなさん夏休みは有意義に過ごせましたか？まだまだ暑い日が続きます。脇高祭や修学旅行もひかえています。熱中症などには引き続き注意が必要です。生活リズムを崩してしまった人は、できるだけ早く戻し、元気に二学期を過ごしましょう!!



体育祭では、慣れない運動のせいで、体調を崩したりケガをしやすいです。そして9月9日は「救急の日」です。この機会にもう一度、応急手当の基本をおさらいしましょう。

自分でできる 応急手当の基本は3つ

こんなときは
●保健室または病院へ
 痛くて動かせない。
 変色したり、変形したりしている。
 出血量が多い。
 気分（顔色）が悪い。
 冷や汗が出ている。

洗う	冷やす	押さえる
<p>すり傷 水道の流水で、傷口を洗い流す。</p> <p>目にゴミが入った 洗面器の水の中で、まばたきをする。</p> <p>知識 薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。</p>	<p>やけど 水道の流水で、痛みがおさまるまで。</p> <p>突き指・打撲 氷を入れたビニール袋で、20分間。</p> <p>知識 やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。</p>	<p>切り傷 清潔なハンカチなどを傷口に当てて。</p> <p>鼻血 顔を下に向け、鼻をつまむ。</p> <p>知識 鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。</p>
<p>何のために？</p> <ul style="list-style-type: none"> ●傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。 ●傷をつけずに、異物を取る。 ●水道水の塩素には、消毒の効果も。 	<p>何のために？</p> <ul style="list-style-type: none"> ●やけどをした部分の温度を下げる。 ●腫れや痛みをおさえる。 ●ケガの回復を助ける。 	<p>何のために？</p> <ul style="list-style-type: none"> ●圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。 ●下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。
<p>応急手当の後も自分でチェック</p> <ul style="list-style-type: none"> ⚠ 傷の状態（痛み、腫れ、変形）や傷口の変化に注意。 ⚠ 自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐ家の人に相談すること。 		

みなさん！脇町高校のAEDのある場所、わかりますか？

- ① 本館2階 進路室横の廊下
- ② 体育教官室
- ③ 体育館玄関横（自動販売機の横）

以上の3箇所にあります。いざというとき、AEDをすぐ持っていけるように、どこに設置してあるかを知っておいてください。



保健室からのお知らせ




健康診断の結果をふまえ、夏休み前や夏休み中に受診をした人は「受診報告書」を提出してください。受診をまだしていない人は、速やかに受診をしましょう。また、日本スポーツ振興センターの申請書類がある人は、保健室まで提出してください。用紙が必要な人も、保健室まで取りにきてください。

毎日野菜をプラス一皿に挑戦しよう


私たちのカラダは食べたものでつくられ、食べたもので元気に活動しています

たんぱく質
カラダの組織を作る



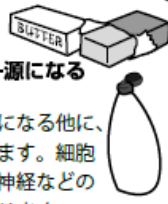
筋肉、骨、内臓、血液、髪、皮フなどの、カラダの材料になります。またホルモンや酵素、免疫細胞にもなります。

糖質（炭水化物）
エネルギー源になる




カラダや脳を動かすエネルギーになります。

脂質
エネルギー源になる




エネルギーになる他に、体温を保ちます。細胞膜や臓器、神経などの成分にもなります。

ビタミン
カラダの調子を整える



代謝をよくし、カラダの働きを整えます。また、血管や粘膜、皮ふ、骨などの健康を保ちます。


ミネラル
カラダの調子を整える



カラダの調子を整えたり、骨や歯の成分になります。

どの栄養もバランスよく食べることが大切なのですが、今とくに不足がちだと言われるのが、ビタミン、ミネラルをたくさん含む野菜です。

あーっと未来も健康で過ごすために、毎日野菜をプラス一皿



野菜を食べるとこんなにいいこと


- かむ回数が増える
- 満足感を感じて、食べすぎを防ぐ
- むし歯や歯周病を防ぐ
- 便秘を防ぐ
- 肌や髪にうるおいをあたえる
- 血圧や血糖値を整えて、成人病を予防する

自分でもできる！

こんな工夫始めてみよう

おうちで...

ラーメン → いためた野菜のせラーメン




コンビニやスーパーで...

おにぎり + からあげ + カップ麺 → おにぎり + からあげ + 野菜サラダ

パン3個 + 炭酸飲料 → パン2個 + 野菜入りスープ


とんかつ弁当 → 野菜も入った弁当



ファストフード店で...

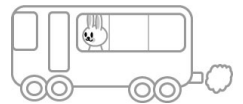
ハンバーガー + ポテト + 炭酸飲料 → ハンバーガー + サラダ + 野菜ジュース

牛丼大盛 → 牛丼並盛 + サラダ



脇高祭2日目に献血バスが来ます！

9月4日（金）9：20～11：00



400ml 献血の条件・・・男子17歳～・女子18歳～，体重が50kg 以上あること

2年生男子と3年生の皆さんには、先日文書を配付しました。献血をしてみたいという人は、献血同意書を必ず担任の先生まで提出してください。同意書の提出がない人は、当日に献血をしたいと申し出ても、お断りします。

血液は、まだ人工的に造ることができず、また長い期間にわたって保存することもできません。今回、献血にかかる時間は約20～25分。わずかな時間で、大切な命を救うことができます。献血に協力したい人も、そうでない人も、この機会に、献血についての理解を深めましょう。



夏休みの課題であった、「健康力アップ30日作戦」のプリントの提出がまだの人は、きちんと記入をして、担任の先生まで提出をしてください。夏休みの生活、どうでしたか？一度、振り返ってみてください。