



初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保健室

夏季休業が終わり学校のペースに体も心もなじませていく時期です。「やる気がでない」と感じる人も多いかもしれません。それは決して「自分だけ」ではありません。新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。そんな時こそ「いきなり全力スタート」より「小さくスタート」がおすすめです。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしましょう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。

新学期がはじまり不安なこと・話したい事などありませんか？

担任の先生や教科の先生、保健室の先生に気軽に声をかけてくださいね。スクールカウンセラーもいます。(利用したいときは教頭先生・担任の先生・保健室の先生に声をかけてください)

☆家族・友人・勉強・学校の事、一人で悩まず気軽に話してくださいね☆

~本校のAED・担架・車いす設置場所~



AED…保健室・事務所
担架…保健室・高校職員室前・
中学棟1階
車いす…保健室



もし救急車を呼ぶことになったら…
外出先や家など、救急車をよびとぎに備えて、流れを知っておきましょう。

- 119番に電話をかける (普通の電話でも、スマートフォンでもOK)
- 「119番です。火事ですか？ 救急ですか？」
- 「救急です」
- 「住所はどこですか？」
- 「●●市●●町●●番地です (分からないときは、大きな建物や交差点など目印を伝える)」
- 「どうしましたか？」
- 「公園で倒れている人がいます。意識はありません」
- 「おいくつぐらいの方ですか？」
- 「60代ぐらいだと思います」
- 「あなたのお名前と連絡先を教えてください」
- 「私は、●●●●です。スマートフォンの番号は▲▲▲-▲▲▲-▲▲▲です」

☆☆1学期の怪我での保健室利用 (中・高平均) ☆☆

1位 擦過傷 (すり傷) 2位 打撲 3位 突き指
応急手当を知っておくと痛みが減ったり、早く治ることもつながります。いざというとき自分の体を守るためにも覚えておくとういことです。

すり傷：水道水でよく洗う

火傷：水道水でよく冷やす

鼻血：小鼻をおさえて下を向く



打撲・突き指：氷などで冷やす



切り傷：清潔なガーゼを当てて抑える



上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。1回あたり200mL (コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。



まだまだ暑い日が続きます

熱中症対策を

忘れずに