



保健だより

令和7年 夏の終わり号
鳥取緑風高等学校保健室

新型コロナの脅威再び！ ニンバス流行中！

- 最大の特徴は「強烈な喉の痛み」
まるでカミソリを飲み込んだような激痛！
- 最大の防御は「手洗い・マスク・換気」
～基本的な感染防止対策を徹底しましょう～

😊 まだまだ暑い日が続きます！ ＊生活習慣を整えましょう＊ 😊

夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすい時季です。
今年の夏も残暑が厳しく、9月になっても夏バテの
症状を訴える人が多くなっています。夏バテ予防に
は、日々の生活習慣を整え、栄養バランスの良い食
事をとることが大切です。運動・睡眠も含めて生活
を見直してみましょう。

- ① 栄養バランスの良い食事をとる
- ② こまめな水分・塩分補給をする
- ③ 温度差に注意する
- ④ 適度な運動をする
- ⑤ 質の良い睡眠をしっかりとる

😊 応急処置の基本 ～R I C E～！ ＊9月9日は救急の日＊ 😊



Rest（安静）：まずは安静に保つことが大切。

患部にタオルや添え木などを当てて固定する。



Icing（冷却）：患部を氷や氷水などで冷やす。

体温を下げることで患部の毛細血管が収縮し、
腫れや内出血、痛みなどが抑えられる。



Compression（圧迫）：患部にテープなどを巻いて圧迫し、
腫れや内出血を最小限に抑える。



Elevation（挙上）：患部を心臓より高い位置に保ち、内出血
による腫れを防ぐ。

😊 10月の予定 ＊2学期（後期）に向けて準備をしましょう＊ 😊

10月 3日（金）	定時制2学期始業式
10月 5日（日）	通信制後期始業式
7日（火）	//
10月10日（金）	定時制秋季遠足
10月16日（木）	県定通生活体験発表大会
10月19日（日）	県定通生徒会連盟大会

始業式

