



保健だより 9月号

～「笑顔」輝く鳥商生を目指して～

2025年9月1日

鳥取商業高等学校

2学期が始まり、10日ほど過ぎました。今年も残暑が厳しく、この先の天気予報を見ると、まだまだ暑い日々が続きそうです。さて、9月4日(木)は体育祭が予定されています。連日の暑さで疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。ケガや熱中症などの体調不良にならないよう、次の5点について、必ず実践して体育祭に臨んでほしいと思います。

体育祭の注意事項 ▶▶▶安心安全に体育祭を行うために自分でできることは・・・

- ◆普段の日の2～3倍の量の飲料を準備し、こまめに水分補給をすること
- ◆体育祭前日の夜はいつもより早めに就寝すること
- ◆体育祭当日は必ず朝ご飯を食べてくること
- ◆少しでも体調がよくないと感じたら無理をしないこと
- ◆ウォームアップ、クールダウンは念入りに行うこと

「自分の身は自分で守る」という意識を持ち、考えて行動しましょう！



◆◇知っておきたい応急手当◇◇

打撲・捻挫・突き指などの場合は・・・

⇒RICE を基本に対応しましょう！



Rest

患部を動かさない



Ice

タオルなどで覆った患部を
氷のうなどで冷やす



Compression

適度に圧迫する



Elevation

心臓より高い位置に上げる

【注 意 点】

■冷 却：氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮膚の組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こすことがあるので、冷却と休憩を交互にしましょう。

■圧 迫：強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死する可能性もあります。冷却・圧迫して、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩をするなど断続的にいきましょう。

※あくまでも腫れや痛みを軽減するための応急手当です。

症状が続く場合や程度がひどい場合は医療機関へ！

すり傷・切り傷などの場合は・・・

⇒感染予防が大切です！

■しっかりと砂を洗い流す

※きれいに洗えれば

消毒の必要はありません



■傷口にガーゼなどで保護する



ケガをしたとき、その場の対処が
とても重要です。正しい知識と対
応で、自分の体を守りましょう！

※洗淨が上手くいかないとときや出血が止まらないとき、
痛みが治まらないときは医療機関へ！



注意

新型コロナ感染拡大中 感染は知らぬ間に起こる 防げるのはアナタ自身!

今年の夏に流行の中心となっている新型コロナウイルスの新しい変異株「ニンバス」が県内でも増加しています。鳥取県感染症情報センターの新型コロナウイルス感染症流行状況(集計期間:8/11~17)によると、中部地区では、注意レベルを超え、さらに県内全域で感染拡大のおそれがあるとのことで、注意が必要です。特に、就職試験を控えている3年生、研修旅行がある2年生は、少なくとも当日の2週間前からは、いつも以上に感染対策を徹底してほしいと思います。

このウイルスの特徴は、極めて強い喉の痛みです。「剃刀を飲み込んだような」「ガラスの破片を飲むような」と表現されるほどの痛みだと言われています。これはウイルスが咽頭や口腔の粘膜細胞へ直接感染し、重度の炎症を引き起こすためです。



【現在流行中「ニンバス」の主な症状】

発熱、悪寒、持続性の咳、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、頭痛、全身の筋肉痛 など

※新型コロナの初期に見られた味覚・嗅覚障害は比較的稀とのことです。



◆◇感染予防対策~私たちができること~◇◆

- ①暑くて窓を閉めたままにしてしまいがちですが、**熱中症に気をつけながら、教室の換気や場面に応じたマスク着用、手洗いなどを心がけましょう。**
- ②体の抵抗力を高めるための**十分な栄養と睡眠をとりましょう。**
- ③発熱等の症状がある場合は、病院へ行き、医師による適切な指示を受けましょう。



「いつか」のために、今できること!

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。この夏も鹿児島や熊本をはじめ、大雨による被害が各地であり、短時間で水かさが増す様子は、恐怖を感じました。「自分は大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



〈自分の家からの避難場所を確認〉

「どこに逃げるのか」「どうやっていくのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



〈家庭で非常用持ち出し袋の準備〉

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。水や食料など、必要最低限のものを準備していれば自分や家族を守ることができます。

〈家族会議を開く〉

もしもの時の連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考えて行動することが、命を守る力になります。

—「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか?—

保健室のつぶやき



2学期が始まり、久々に会った生徒たち。今年の夏はとにかく暑かったですね。部活動で日焼けをした人もいれば、外出を控え涼しい部屋で過ごした人、旅行や花火大会など楽しいイベントに参加した人など、それぞれの夏休みを送ったようです。どんな過ごし方も思い出のひとつです。

さあ、行事の多い2学期。学校生活ではどんな思い出ができるか楽しみです。