

ほげんだより

令和5年9月11日(月)
札幌南陵高校保健室
NO.8

8月は記録的猛暑が続き、23日(水)～25日(金)の3日間が急遽、午前授業となりました。9月に入り、朝夕はようやく涼しくなりました。これからは、秋におかかって気温差が激しい時期になります。暑さだけでなく、急な寒さにも対応できるように、学校でも家庭でも、衣服の準備を進めてください。



9月9日は救急の日



新型コロナウイルス感染症が5類に移行してから、保健室でもケガでの来室が徐々に増えています。南陵高校で感激したのは「ケガした場所を洗ってから来たよー!」ということが何度もあったことです。大きなガーゼなどは持っていないくても、傷口を洗うのは水道があればできますね。高校卒業後は、社会に羽ばたくみなさんですから、「できることは自分でやる」心がけが大切です。

また、ケガの処置と同じくらい大切なことは ケガや事故を予防すること です。今年も猛暑による熱中症での死亡や、水難事故が全国で相次ぎました。少しの油断や判断の遅れが大きなケガや事故につながります。自分の体や心を自己管理して、どうしても 調子が悪いときには無理をしない、周りの人に相談する ようにしましょう。



学校でケガをした場合は、スポーツ振興センター災害共済給付で医療費が返ってくる場合があります。給付を受けたい場合は、必ず保健室に連絡をお願いします。



防災の日

もし、〇〇で地震が起きたら？

学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



保健室来室理由 不動の1位！

知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

【緊張型頭痛】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【片頭痛】女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

【群発頭痛】男性（10～40代）に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃（セカンドインパクト）が加わると、脳へのダメージが大きく、死亡率も高いとされています。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。

