保健室だより

令和５年８月 25 日（金）
鳥取湖陵高等学校保健室

保健委員会　活動報告

７月７日（金）に、とりぎん文化会館で開催した青陵祭で、**「生活習慣を改善しよう！」**をテーマに、保健委員会の代表生徒が情報提供を行いました。

- なぜ高校生は眠いのか
- 朝食の大切さ
- 生活習慣を整えるとどのように体が変わってくるのだろうか（保健委員による検証実験結果から）

上記3つの内容について、保健委員の生徒が調べたり、自分の体を使って検証実験をしたりして資料を作成し、情報提供を行いました。

青陵祭で発表した内容は、湖陵高校 YouTube チャンネルに投稿していますので、是非ご覧ください。

また、青陵祭では時間の都合上調べた内容の一部しか発表できませんでしたので、８月25日（金）～９月８日（金）まで、生徒玄関のモニターでフルバージョンを放映します。保健委員会の調べた内容が高校生活の参考になることを願っています。

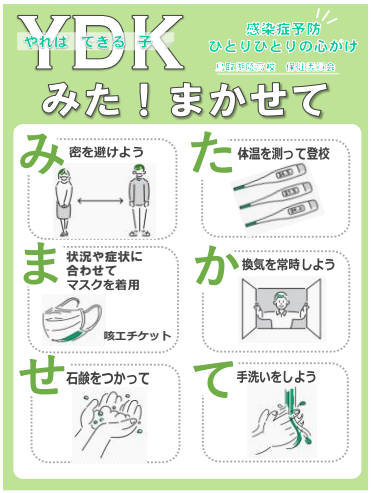
２学期も感染予防を続けよう

感染予防　ひとりひとりの心がけ

YDK（やればできる子）　みた！まかせて

新型コロナウイルス感染症が5類になったことに伴って、感染状況を伝える報道が少なくなりましたが、全国的にお盆以降の感染拡大が懸念されています。

引き続き、“みた！まかせて”を継続しながら、2学期も感染防止対策をみんなで継続していきましょう。



本校の感染予防対策ポスターです。『みた！まかせて』を継続しましょう。

９月９日（救急の日）特集

ＡＥＤの設置場所

９月９日は救急の日です。
救急の日を機会に、本校のＡＥＤや担架の位置を確認しておきましょう。**担架は保健室前と第１体育館入ってすぐ左側にあります。**

ＡＥＤは４か所にあります。実物を確認しておきましょう。

① 保健室前の廊下　② 第１体育館入口左側
③ 農場の管理室内　④ 第２グラウンド倉庫内

① 保健室前廊下

② 第１体育館入口左側

教職員対象の救命救急講習会の様子

毎年、全教職員対象の救命救急講習会を開催しています。
本年度は5月17日（水）13:00～14:30 に本校体育館で、日本赤十字社鳥取県支部の赤十字救急法指導員3名を講師に迎え、講習会を実施しました。心肺蘇生法の手順（AED の使用方法について）、熱中症の予防と救急処置について、エピペンについて等、 講義と実技を行いながら、万が一に備えて講習会に取り組みました。

熱中症、食中毒に引き続き注意しましょう

１学期も「熱中症警報」「熱中症特別警報」が発令されていましたが、２学期に入ってもしばらく暑い日が続くことが予想されます。夏休みに下記の生活をしていた人は、学校での生活がより暑く感じられるかも知れません。そういう人は熱中症に特に注意が必要です。

① 多くの時間を冷房の中で過ごしていた人
② 汗をかく生活をしていない人

マイボトルを持参して、休憩時間ごとに水分補給ができるように準備をしましょう。人の体からは毎日１リットル以上の水分が汗や尿等で失われています。学校にいる間に１リットル程度を目安に水分補給しましょう。

また、「食中毒注意報」も「熱中症警報」に併せるように発令されます。お弁当に保冷剤をもう少し続けましょう。