



令和7年9月 愛媛県立北宇和高等学校 保健室

2学期が始まりました。2学期は、体育祭、文化祭、1年生はインターンシップ、2年生は修学旅行など多くの行事があります。また、3年生は進路実現に向けて本番を迎えます。

現在、宇和島管内における新型コロナウイルス感染症が注意報レベルとなっており、全国的にも感染者が増加しているので、注意が必要です。(参考資料:愛媛県宇和島保健所 感染症発生動向調査第33週)

日ごろから、十分な睡眠とバランスのよい食事で栄養を取り、疲れをためない生活を心掛け、一日一日を大切に過ごし、行事の成功や進路実現に向けて取り組んで行きましょう。

体育祭を成功させよう！

まだまだ暑さは続きます。準備を万全にして、練習や本番に臨みましょう。



1

飲み物は多めに
用意しておきましょう

のどが渇く前に
こまめに水分補給



2

必ず朝食は
食べましょう

欠食すると体調不良
つながりやすいです



3

履き慣れた靴で
参加しましょう

ひもでしっかり固定できるものを。
裸足になるのは×！



4

ウォームアップ・クールダウンは
念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも役立ちます

5

少しでも体調が悪いときは
無理せず言いましょう

無理をしたせいで体調不良・ケガにつながるケースがあります

熱中症の応急手当

熱中症かな? と思ったら

[illegible]

主な症状

＊めまい ＊頭痛
 ＊失神 ＊気持ち悪さ
 ＊筋肉痛 ＊嘔吐
 ＊大量の汗 ＊倦怠感 など

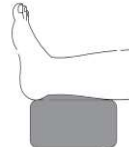
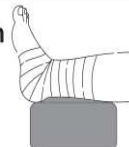
- ☐ 涼しい場所へ移動
- ☐ 衣服を緩める
- ☐ 体を冷やす
 - ▶ 皮膚に水をかけてうちわなどであおぐ
 - ▶ 氷のうなどで
太い血管が通っている場所を冷やす
- ☐ 水分・塩分を補給する



意識がない場合は**救急車**！ 水分を自力でとれない、症状が良くならない場合も**医療機関**へ！

だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

Rest 安静 患部を動かさない 	Ice 冷却 タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす  冷やしすぎに注意。 冷却・休憩を交互に
Compression 圧迫 適度に圧迫する  圧迫しすぎに注意。 指先の色が変わっていないかチェックしましょう	Elevation 挙上 心臓より高い位置に上げる 

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酷い場合は医療機関へ!

すり傷・切り傷 など

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は必要ありません



- ☐ 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄が上手くいかない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!

誰でも伸ばせるレジリエンスの力

レジリエンスとは?

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。



救急車の出動件数は、年々増加傾向にあります。命に危険のある人が適切な医療が受けられることが大切です。「119番通報」は次のような場合に必要です。

- ・反応(意識)がないまたは意識がおかしい
- ・大量の出血を伴う外傷や広範囲のやけど
- ・5分以上けいれんが治まらない、治まった後も意識がはっきりしない
- ・その他重篤な症状があるとき

救急車を呼ぶか、病院に行くかの判断に迷うときは、救急電話相談「#7119」に電話をかけると、看護師等(医療の有資格者)が 365 日 24 時間対応してくれます。いざというときに、覚えておくと安心ですね。

<お知らせ>

定期健康診断の結果、受診が必要な人には結果をお知らせしています。夏季休業中に、歯科や眼科を受診した人は、「診断結果のお知らせ」をクラス担任の先生へ提出してください。