

保健だより

津田学園中学校・高等学校(六年制)

津田学園高等学校(三年制)

H30. 7. 19

暑いですね

連日の猛暑で、体調を崩し来室する生徒で、保健室はいっぱいです。

暑さで食欲がなくなり、きちんと食事を摂れていない人はいませんか？

食事のバランスが崩れると、体力が低下し、熱中症のリスクを高めます。

暑い時こそバランスのとれた食事が大切です。暑さに負けない体をつくって、

21日から始まる夏休みをめいっぱい有意義な期間にしましょう！！

まとめて栄養摂れる！

水分

朝ごはん、最強！！

ピントは合ってる？

受診をすすめられた人は早めに相談しましょう

この夏

結果を出したい君！

準備運動は念入りに。

けがを予防！！

むし歯があると、

ふんぬ

ふんばれないよ

夏休みを健康にすごそう

- ふだんと同じリズムで生活しよう(夜ふかししない)
- 日中の暑い時間以外はエアコンを消して暑さになれよう
- こまめに水分をとろう
- 冷たいものをとりすぎないようにしよう
- 夏でも手洗い・うがいで感染症を予防しよう
- 外出するときは日焼け対策、水分補給を忘れずにしよう
- ゆうわくに負けないようにしよう
- 学習はずずしい時間に行おう

熱中症は予防法を知り、ならないことが大事！

- 喉が渇く前に、こまめに水分をとる
- 運動するときは、30分に1回は休憩する
- たくさん汗をかいたら、塩分もとる
- 体調が悪い時は、無理せず体を休ませる

熱中症は『FIRE』で応急処置

F

Fluid…液体（水+塩分）の経口摂取または点滴

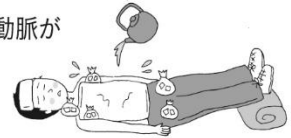
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。
意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I

Ice…身体の冷却

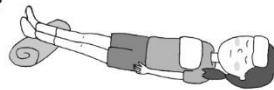
衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



R

Rest…運動の休止・涼しい場所で休む

涼しい場所（木かげなど。可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E

Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）/意識状態・体温のチェック/
現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



三週間教育実習にきていた森谷先生からの感想です。

教育実習を終えて・・・

3週間ありがとうございました。

実習の最初の頃は、不安と緊張で心細い日もありましたが、生徒の皆さんが明るく挨拶してくださることで、それが励みになり実習を最後までやり遂げることができました。

授業ではスムーズに進行できなかったこともありましたが、これも生徒が素直な反応してくれたおかげで大変勉強になりました。

私はこの実習を通して多くの事を学び、改めて養護教諭になりたいという思いが強くなりました。実習を受け入れてくださった皆さんにとっても感謝しています。

津田学園高等学校で学んだことを活かし、良い先生になれるように頑張ります。

本当にお世話になりました。ありがとうございました。

実習生 森谷 優菜