保健だより 9月

2021年9月
大阪学院大学高等学校
保健部

２学期が始まりました。夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出て体調を崩していませんか？
夏休みで生活リズムが乱れていませんか？
気温はまだまだ夏もようです。熱中症にも注意が必要です。
２学期からの学校生活に支障がないよう体調を整えていきましょう。

スポーツの秋を安全に楽しむために

運動の前と後には
しっかりストレッチ

熱中症には注意
汗をかいたら
水分補給

食事や睡眠は
しっかりとる

使いすぎ症候群に
注意
休む勇気を持とう

新型コロナウイルスの感染が拡大しており、全国的に新規感染者が増加しています！
感染力の強いデルタ株への置き換わりが急速に進んでいます。
一人ひとりができる感染予防について再確認をお願いします。

・発熱や体調不良時は無理をせず、登校を控える
・マスクは鼻と口を覆い、隙間がないよう、顔にフィットさせる
・こまめに手洗い・手指の消毒をする
・食事中は会話を控え、食事後はマスクを着用し会話する
・不要不急の外出は避ける

★校舎内に手指消毒液を設置しています。校舎内や教室に入る時、
食事の前後、顔やマスクを触った後等、積極的に使用するようにしましょう

いつも備えを　～防災の日～

近年、大規模な地震・大雨・洪水といった自然災害が国内で毎年のように発生しています。いつ・どこで起きるか予測できないからこそ、日頃からの備えが大切です。家庭でも「もしも」の為に準備・点検をしておきましょう。

避難の準備
マスクも
忘れずに

炎 を超える脅威?!「煙」からの避難

- 急速度で建物内に充満する
- 視界が悪くなり、恐怖感を与える
- 微粒子が肺細胞に入り、窒息を起こす
- 熱気流が呼吸器系の熱傷を起こす
- 一酸化炭素などの有毒ガスを含んでいる

これらは、火災が起きたときに発生する煙の主な特徴や危険をあげたもの。近年、建材の変化やプラスチック製品の増加などからその脅威は増しているといわれ、煙を吸って意識不明になり、命を落とす事例も多いようです。火災時の避難では、右のような煙対策のポイントも知っておくことが重要です。

避難時：煙対策のポイント

- タオルやハンカチで鼻と口を覆う
- 姿勢を低くする
- 床や壁に手をあてて進む