

保健だより

名古屋市立富田高校
R6.5

あなたは今朝、朝ごはんを食べましたか？どのようなメニューでしたか？
朝ごはんは体温を上げる、脳にエネルギーを送る、熱中症対策になるなど、
良いことばかりです。
毎日おいしく朝ごはんを食べて、今日一日を始められるといいですね。



頭部打撲

(首から上のけが)

安静+冷却

には、**報告**・**経過観察** が必要です

頭部への衝撃は、重篤で時に命に関わるような脳損傷を伴うことがあります。頭部打撲をした際には、
すぐに運動を中止し、近くの教員（教科担当の先生、部活動顧問など）へ知らせてください。

また、自覚症状（頭痛、吐き気など）や記憶があいまいなどの脳しんとうの症状が見られた場合、原則2週間は運動を制限する必要があります。

※学校生活以外の活動（家庭内や習い事等）で同様の怪我が起こったら保護者の方から学校へ一報入れて
もらったり、自分で担任や部顧問、保健室に直接連絡をしたりしてください。学校でも経過観察を行います。

実は要注意！

5月の熱中症



体が暑さに慣れていない5月に、熱中症は急増します。今の季節に行われる体育の授業や部活動では、
意識して熱中症対策を行いましょう。睡眠不足や体調不良は、熱中症を起こす危険を高めます。規則正
しい生活（毎日6時間以上のまとまった睡眠、一日三食の食事など）を心がけ、運動中に気分が悪くな
ったら、無理をせず休んでくださいね。

熱中症の応急手当

- ・運動を中止し、日陰の風通りの良い場所
に移動する
- ・水分と塩分を補給する
- ・屋外であれば、ホースで全身に水をかけ、
扇風機等で強力に扇ぐ。屋内の場合は濡れ
タオルを全身にあて、扇風機等で扇ぐ。

4月からの疲れがたまっていますか？
意識して、リフレッシュの時間を作りましょう
私は最近、キャラメルポップコーンをほおぼりながら、
映画館で映画を観るのが楽しいです 吉川