

保健だより7月号



平成30年7月13日
鳥取西高等学校

記録的な豪雨の後、連日、ニュースで被害の状況が伝えられています。改めて、日頃からの防災意識を持つことや危機的な状況時に、判断をして行動することの難しさが実感できたのではないのでしょうか。被害にあわれた方々へは、心からお見舞い申し上げます。

あなたの勇気と行動で、救える命があります！

6月22日、日本赤十字社鳥取支部より中里さんをお招きし、各部活動の代表生徒と保健委員を対象に心肺蘇生法講習会を実施しました。心肺蘇生法は、1年の保健でも学習しますが、いざという時に、「勇気をもって、実際に行動できるか」が命を救う大切な鍵となります。このような機会をとらえて、AEDの場所の確認や心肺蘇生法の基本を身に付けたいものです。



胸骨圧迫 30回、人工呼吸
2回を繰り返します。



別日程で、教職員も心肺
蘇生とエピペン使用の
講習を行いました。



連日猛暑！熱中症予防を意識しましょう！

連日 30℃を超え、熱中症警報が出されているこの頃です。熱中症は、重症の場合は、生死にかかわる危険なものです。一度症状がでると、治るのに1週間以上体調不良が続く等のダメージがあります。熱中症予防に心掛けましょう！

日焼け予防教室 開催予定

日時：7月19日(木) 12:00~12:30

場所：保健室

内容：紫外線対策 (UVケア) について調べてみました。

日焼けを加速させてしまう食べ物やうっかり日焼けした時の対処方法等について、座談会形式で、話し合しましょう。(担当 1-6田中、1-7西東)

白い靴下は焼けやすい？
体育祭の練習や本番で使
う靴下やタオルは、白より
黒めのものもいいかも？

来るPTA個人懇談では、定期健康診断結果を全員へお返しします。内容を確認し、今後の健康の保持増進に役立ててください。また、治療勧告されている人は、夏休みを利用して治療してください。