

保健だより

令和3年7月21日(水)

札幌市立光陽中学校

保健室 山田 恵美



毎日の健康観察

夏休みの健康管理

8月の健康チェック表を配布しています。病院を受診する際には健康チェック表を持って行くといいでしょう。夏休み中に本人や同居家族の方が PCR 検査を受けることになった場合も学校へ連絡をお願いします。(平日 8:00~17:00)

体調が悪いときや、同居家族に風邪症状がある場合、部活動はお休みしてください。

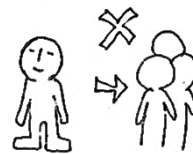
感染対策



夏休み明け2週間~1ヶ月後に修学旅行や宿泊学習、校外学習が控えています。夏休み中の感染対策が非常に大切になってきます。

この期間は、お盆でもあり、出かけることや家族以外の人と会うこともあると思います。

- ①石けんでこまめな手洗い ②マスクをつける ③人が多く集まる場所を避ける
④人との距離をとる ⑤家にいても換気をよくする(換気の悪い場所にはいかない!)
などの予防対策を忘れずに生活してください。



免疫力を高めること

十分な睡眠、栄養バランスの良い食事、適度な運動、生活リズムを崩さない事が大切です。免疫力を高めて、この夏を健康に乗り切りましょう。



ケガや事故に気をつけて

夏休み、楽しすぎてハメを外してのケガなどしないようにしましょう。
また、交通事故や水の事故にも気をつけましょう。



マイケルのひとり言

編集局だより「若草」の夏休みアンケートを読みました。第一位が「海・プールに行く・泳ぐ」となっていたので、裏面に、おぼれた時の対処法(『健』7月号より)について載せてみました。

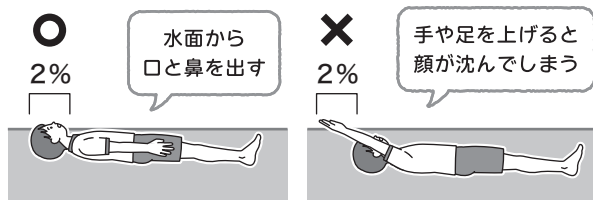
水の事故、何もなかったが一番ですが、知っておくことで助かる命が増えるかもしれません。

参考にしてください。

※おぼれてしまったら…!

水中から出る部分は“2%”

水中での人間の体は、息を吸った状態で体全体の約2%だけ水に浮く（水面から上に出る）ようにできています※。呼吸をするためには、水面から出る2%を口と鼻にする必要があります。



※空気を吸い込んだ状態で、水との比重割合が1:0.98とした場合

3つの“ダメ”!

1 「助けて!」と大声で叫ぶのは“ダメ”

大きな声を出すと、体の中の空気が外へ出ていってしまい沈みやすくなります。

2 足がつかないところで立とうとするのは“ダメ”

無理に立ち上がろうとすると、水の中へ沈もうとする力が働いてしまいます。

3 沈まないように、とあわてて暴れるのは“ダメ”

暴れると、顔が沈んで息ができなくなります。また、落水直後は衣服に空気が含まれていて浮きやすいのですが、暴れたり無理に泳ごうとすると空気が抜けてしまい、沈みやすくなってしまいます。



おぼれたときのキーワードは…

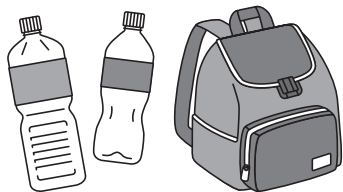
浮いて待て

U I T E M A T E

「背浮き」を覚えよう!

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

浮き具がある場合



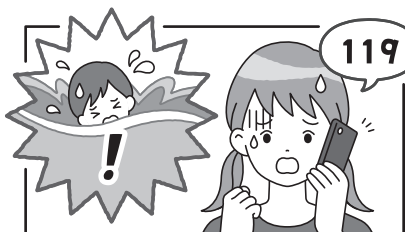
空のペットボトルやカバンなど



両手を使って胸のあたりで抱える



※おぼれている人を見つけたら…!



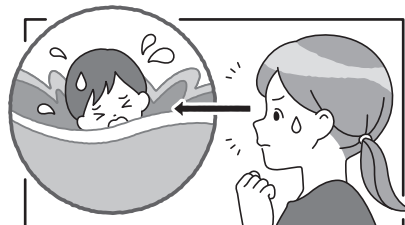
泳ぐのが得意でも、安易に水に入って救助しようとしてはダメ。大声で助けを求め119番通報を!



「大丈夫ですか?」と返答を求める声はかけはしない。声を出すと体から空気が出ていくからです。



浮き具があれば、顔に当たらないよう十分に配慮し、投げ渡しましょう。



助けが来るまでの間は、おぼれている人から目を離さないようにしましょう。