

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ厳しい暑さが続いています。体育祭の準備が行われていますが、体調の自己管理に努め、体育祭練習・本番に備えましょう。



体育祭準備中の健康管理について

○熱中症予防

- こまめに水分補給をする。
→「のどが渇いた」と感じる時にはすでに水分不足状態となっています。**意識的に水分補給をしましょう。**
水やお茶だけでなく、スポーツドリンクなどの塩分が含まれた飲み物も準備しておきましょう。

- 体力や集中力維持のために、しっかり睡眠と栄養をとる。
- 調子が悪いときは無理をせず、周りの人に早めに知らせる。

特に、めまい・手足のしびれ・頭痛・吐き気・体がだるい(倦怠感)等がある場合は、熱中症の疑いがあるので、すぐに連絡をしてください！！

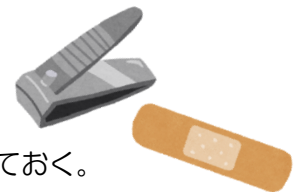
- 外で活動するときは帽子をかぶる。通気性の良い服を着用する。



○ケガ予防

- 準備運動や整理運動をしっかりと行う。
- 普段あまり運動をしない人は、少しずつ運動量を増やし、体を慣らしておく。
- 自分だけではなく、周りの人を傷つけないために、手足の爪は短く切っておく。

※毎年、「思えば過ぎし」の練習で皮膚が擦れる生徒がいます。事前に絆創膏やテーピング等を用意して、各自予防しましょう。



ケガの応急処置は PRICES

Protect (保護)

ケガした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rest (安静)

楽な姿勢を保つ

Ice(冷却)

氷で患部を冷やす

Compression (圧迫)

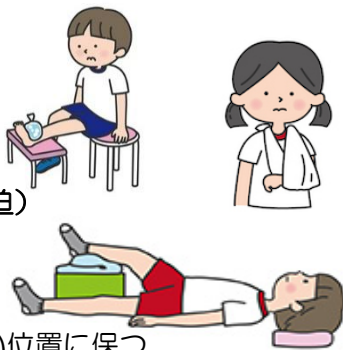
患部を圧迫する

Elevation(挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

Support (固定) もしくは Stabilization (安定)

患部を固定して安定させる



過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすと言われています。帽子や日焼け止めなどの事前対策はもちろん、忘れてしまいがちな日焼けをした後のケアも大切です。ちなみに、曇りや雨の日も紫外線はゼロにならないので注意してください。

日焼けをしたときは

- **まずは冷やす**
濡れタオルやタオルでくるんだ保冷剤などで
- **しっかり保湿する**
保湿剤は刺激の少ないものを
- **症状がひどいときは受診する**
強い痛み、広範囲、水ぶくれなど



心肺蘇生法実技講習会を行いました！

7月19日に運動部生徒、7月31日に教職員を対象として、宇和島消防署の方を講師にお迎えし、心肺蘇生法実技講習会を実施しました。心肺停止から1分ごとに救命率が7～10%下がると言われています。本校で人が倒れた場合、宇和島消防署から救急隊の方が到着するまで早くても5～6分の時間がかかるそうです。その間の迅速な対応が傷病者の命やその後の社会復帰につながります。



近年、オートショック AED が普及してきているそうです。オートショック AED は、除細動が必要と判断されると、「体から離れてください」という音声の後、「3, 2, 1」のカウントダウンが流れ、自動的に除細動ショックがなされます。救助者の心理的不安が軽減される反面、しっかりと音声を聞いてなければ救助者が感電してしまう危険性があります。もしかしたら…の時に備えて、覚えておいてくださいね！！

知っていますか？子宮頸がん、HPV ワクチンのこと…

皆さんは子宮頸がんやヒトパピローマウイルス（HPV）という言葉聞いたことがありますか？子宮頸がんは若い世代の女性のがんで多くを占めており、毎年約1.1万人の女性がかかっているそうです。そして、子宮頸がんのほとんどはHPVというウイルスの感染により生じると分かっています。

【子宮頸がんの予防のポイント】

- ① HPV ワクチンの接種で HPV の感染を予防する（HPV ワクチンで防げない種類の HPV もあります）
- ② 子宮頸がん検診で早期発見・早期治療
→ワクチン接種の有無にかかわらず、20歳になったら2年に1回、必ず子宮頸がん検診を受けましょう！

○高校2・3年生の女子の皆さんへ

平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの方のうち、3回の接種を完了していない女子を対象にキャッチアップ接種(自己負担なし)が行われています。この制度が令和7年3月31日に終了します。

○高校1年生の女子の皆さんへ

令和7年3月31日まで公費(自己負担なし)で接種できます。



ワクチンを希望される方は、9月中旬に1回目を接種されることをお勧めします。

(接種完了に6か月程度を要します。上記の期間を過ぎると、接種費用は全額自己負担になります。)

全てのワクチン接種には効果とリスクがあります。まずは子宮頸がんと HPV ワクチン、子宮がん検診についてよく理解しましょう。家族の方とよく話し合い、かかりつけ医などに相談することをお勧めします。

HPV ワクチンについてはこちら👉



(参考：厚生労働省 HP ヒトパピローマウイルス感染症～子宮頸がん(子宮けいがん)と HPV ワクチン)