

# 保健だより 9月



令和5年9月号  
松山南高等学校 保健室  
207HR 保健委員

夏休みが明けて、待ちに待った運動会シーズンがやってきました。ひとりひとりが団結し、汗を流し合うこの時期はかけがえのないものとなるはずです。

そのためにも欠かしてはならないものは熱中症対策です！ 9月に入ってやや涼しく感じてきましたが、それでも熱中症の危険性は十分あります。

こまめな水分補給、適度な休憩を取って熱中症対策に心がけましょう！

## まだまだ熱中症に注意



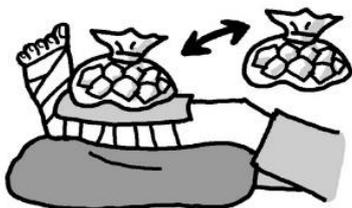
1日2〜3リットルの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

RICE処置での

※RICE処置とは、Rest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)のこと。

## 冷却・圧迫における注意点

冷やしすぎによる  
凍傷に注意!



氷はタオルの上から当て、患部の感覚がなくなったら、いったん氷を外す(感覚が戻ったらまた冷やす)。

圧迫しすぎによる  
血流や神経の障害に  
注意!



ときどき指先などをつまんで感覚を確かめたり、皮膚やツメの色をチェックする。

## 献血のご協力について

今年度は文化祭で献血を行います。少子高齢化が進む中で、県内で必要とする血液を確保するためにも若年層の献血協力が必要不可欠です。今回の献血は400ml献血なので、男子満17歳以上、女子満18歳以上で体重50kg以上の方が対象です。なお、健康への影響はほぼ皆無と考えられますので、多くの人のご協力をお願いします。

実施日時：令和5年9月22日(金) 10:30~14:30(生徒)

実施場所：本館玄関前(受付111教室)

※献血の実施には後日配布する承諾書の提出が必要です。



## 暑さが一段落すると…

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。彼岸とは春分の日や、秋分の日(今年は9月23日)のころを示し、これらの日をさかいに寒さや暑さが落ち着くことを表しています。残暑がきびしいとはいえ、だんだんと夏の暑さがおさまり、秋らしくなっていきます。昼間は暑くても、朝や夜は涼しく感じるかもしれません。外出するときは、はおれるものを一枚持っていくといいですね。

