

保健だより

7, 8月

あさか開成高校保健室
NO. 4 (H30. 7. 12発行)



スポーツ大会では力を出し切れませんか？幸い大きなケガや体調不良者もなく終了できてよかったです。

7月は梅雨にもかかわらず、気温が高く暑さ指数の高い日が続いているために体調不良が目立ちます。十分な睡眠と朝食をしっかり摂ることで乗り切ることができます。いつも以上に生活リズムや食事の内容に気を配ってください。熱中症に注意をして夏休みを有効に過ごしましょう。体調が悪いときは、無理をせず早めの休養も大切です。

行事予定

- 6日(金) 保健講話
「大切にしよう自分の性と生」
- 10日(火)～17日(火) 清掃強化週間
- 17日(火) 夏季休業前集会、大掃除
- 18日(水)～8/21(火) 夏季休業
- 19日(水) 心肺蘇生法講習会 14:30～(大会議室)
- 24日(火) 1日体験入学

◎7/12付けで定期健康診断の結果を出しました。確認してください。

また、要精密検査、再検査、治療を指示された人は、夏季休業中に医療機関を受診して、結果を担任に提出してください。



7月の保健目標 事故の防止

裏面特集：応急手当の基礎知識；救急処置の流れ
(担当 2-3 厚生委員(井 涼真、堀之内 歩))



事故は交通事故や運動中の事故だけではありません。「危険ドラッグ」・「性被害」など身近に潜む危険はたくさんあります。危ないなと感じたら、離れる。逃げる。近づかない。身を守る意識を高め、巻き込まれないようにしましょう！！

夏に多い誘惑…断り方は？



もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたはどうか断りますか？



大切にしているものを理由に断る

「部活動で大切な試合を控えているから」「目指してる学校があるから」「大事な時期なんだ」など

特定の人物を出して断る

「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など

なぜやらないか理由を述べて断る

「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずです。



熱中症 どうすれば防げる？

- ☑ **こまめな水分補給**
のどがかわいていなくても飲む
- ☑ **30分に1回休憩**
体温を下げるために休む
- ☑ **服装に気をつける**
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切

救急処置の流れ (成人)

迷わず助けよう!

担当: 2-3 井 涼真 堀之内 歩

★倒れている人を見つけたら

【参加しよう: 7/19 心肺蘇生法講習会】

①反応(意識)を確認する

・傷病者の耳もとで「大丈夫ですか?」または「もしもし」と大声で呼びかけながら肩を軽くたたき、反応があるかを見る。



②助けを呼ぶ

・反応がなければ大きな声で、「誰か来て下さい」と助けを求めます。



③呼吸の確認

・傷病者のそばに座り、普段どおりの呼吸をしているかどうか10秒以内に判断して普段どおりの**呼吸がない場合心停止**とみなす。



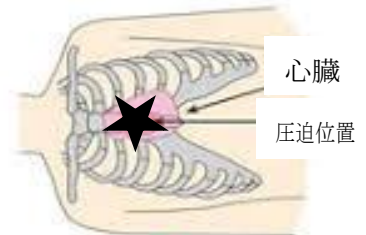
10秒以内に判断!!

④胸骨圧迫

- ・胸の真ん中を重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫する。
- ・胸の真ん中に片方の手の付け根を置き、他方の手をその手の上に重ねる (両手の指を互いに組むと良い)
- ・肘をまっすぐに伸ばして手の付け根部分に体重をかけ、胸が約5cm沈むように強く圧迫する。
- ・一分間に100から120回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫する。
- ・圧迫と圧迫の間(圧迫を緩めるとき)は、胸がしっかり戻るまで十分に力を抜く。



胸骨圧迫30回



胸骨圧迫は胸の真中

⑤心配蘇生の実施

・救急隊に引き継ぐまで絶え間なく**胸骨圧迫**と**(人工呼吸)**を続ける。

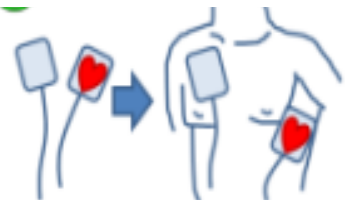
⑥AEDの到着と準備

・AEDを傷病者の近くに置き、傷病者の衣服を取り除き胸をはだけ、**電極パッド**を傷病者の胸にしっかりと貼り付ける。

⑥AED 到着後電源 ON



⑦心電図の解析



⑦心電図の解析

・電極パッドを貼り、「体から離れて下さい」などのメッセージが流れたら「**みなさん離れて!**」と注意を促す。

⑧電気ショック

・音声により「**ショックが必要です**」とメッセージが流れたら、誰も触れていないのを確認し**ショックボタン**を押す。

⑧

ショックが必要です

