

# 保健だより えがお

令和5年9月7日  
鳥取県立青谷高等学校  
No.7

2学期が始まり2週間が経ちました。生活リズムは学校モードに戻りましたか？  
9月のこの頃は、夏の疲れと季節が変わっていく時期でもあり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活習慣を心がけ、体調を整えて過ごしましょう。



## 救命処置▶▶救急車が来るまでにあなたができること

事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生(胸骨圧迫と AED)を行うことで命を救える確率が大きく上がります。もしもの時に勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

### 救急車の到着まで 約10分

119番通報してから救急車が到着するまでは、9.4分(全国平均)<sup>※1</sup>。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれています。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたります<sup>※2</sup>。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。

※1：総務省報道資料「令和4年度 救急・救助の現況」

※2：厚生労働省「CPR/心肺蘇生法」



### 胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

### AEDで救える命の数 約6倍

何もせず救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます<sup>※3</sup>。胸骨圧迫と AED で、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています<sup>※3</sup>。

※3：日本 AED 財団 HP

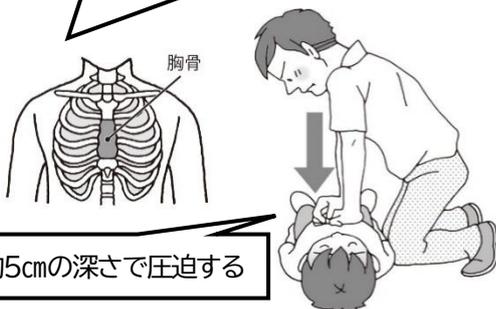


## 胸骨圧迫の方法

+++++

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半身を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く！

Point は

**「強く」「早く」「絶え間なく」!**



普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

## AED の使い方

+++++

AED は、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

①AED の電源を入れる。



②音声の指示通りにパッドを貼る。



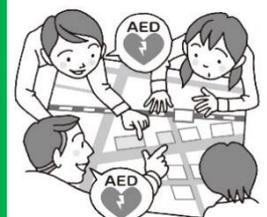
③必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



離れてください

AED の音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使うことができます。

AED は、学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AED がある場所を覚えておいてください。そして、いざという時には、ためらわずに使ってください。



## 1年次 性に関する講演会

9月1日(金)ミオ・ファティリティ・クリニック看護師の葉山美紀子氏を講師に招き、1年次を対象に性に関する講演会を行いました。「高校生活を送るうえで考えたい生と性」という演題のもと、思春期の体の変化やトラブル時の解決法、コミュニケーションの大切さなど、専門的な知識と経験を盛り込んだ話をしていただきました。これからの高校生活において、大切なことは何かなどを考える機会となりました。

### 【生徒の感想から】

- 言葉でコミュニケーションをとることが大切だと思いました。
- 相手のことをちゃんと考えて行動したり発言をしたりしないといけないということがわかりました。
- 僕は、コミュニケーション能力があまりないので、しっかり身に付けようと思いました。
- 私は相手に対し恥ずかしくて言えないほうなので、きちんと想いを伝えたいと思いました。
- 自分のことを相手にしっかり伝えることの大切さがわかりました。
- 将来、大切な体のことを詳しく知ることができ、とても勉強になりました。
- 生理について困った時にどうしたらよいかを知ることができてよかったです。



講演会の様子



ちょっと気になる記事を見つけました！

### 「嫌なこと」ほど忘れられないのはどうして？

なんであんな嫌な言い方をするんだろう！

あんな失敗をするなんて恥ずかしい…

高校生の頃は、様々な経験を通して、成長する時期でもあります。成功体験、失敗体験、どれも人として成長させてくれる大事なことです。しかし、「嫌なことほど、なかなか忘れられない」と、気分が下がったり、落ち込んだりすることはありませんか？

#### 脳は「嫌なこと」ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のお味噌汁を飲んでやけどをしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗ないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は「自分の心」を守るために記憶しようとするのです。

#### 上手く切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。「過去のこと」と割り切り、「次は頑張ろう！」と前向きに捉えられるようになるといいですね。



### 保健室のひと言



2学期が始まり2週間。保健室にはたくさんの生徒が訪れています。体調不良で来室するみんなの様子を見ていると、夏休み中の「生活習慣のくずれ」が原因になっている人が目立ちます。なかには、昼夜逆転をしている人も…。そんな人は、急に昼間に活動する学校生活はしんどいでしょう。先月発行した「保健だより8月号」の生活リズム特集をもう一度読みなおし、自分の体を整える努力をしましょう。