

保健だより9月号



令和5年9月26日
鳥取高等学校

9月は、防災の日(9月1日)や救急の日(9月9日)がありました。いざという時に、自分で考え行動ができるようこういった機会に防災や救急についての知識を蓄えていきましょう！

AEDを使えば もっとたくさんの命が救えます

心肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。通報しただけで何もせずにいた場合、救えるのは通報したうちの7%※1です。待っている間に胸骨圧迫を行い、さらにAEDを使用すれば、50%※2まで高まります。 ※1・2:日本AED財団HP



西高のAED・担架の場所、知っていますか？

編笠門横



第1校舎1階トイレ前(体育館横)



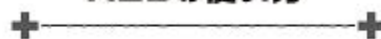
第3校舎1階トイレ前



体育館入り口



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。

- ① AED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。



+ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

+ 胸骨圧迫 +

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。

ポイントは

「強く、速く、絶え間なく」

押すことです。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

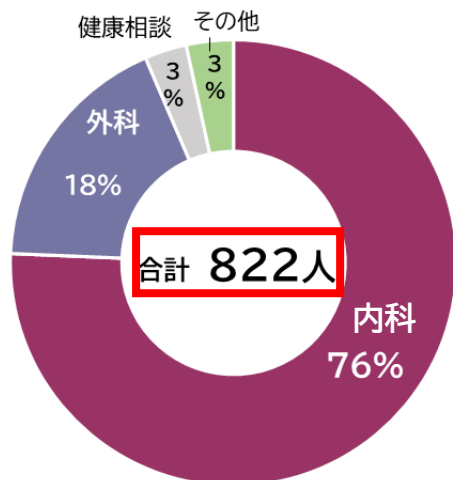
真上から100～120回/分の速さで力強く！

心停止から1分ごとに救命率は7～10%下がります。
迷わず、勇気を出して行動です！

前期保健室利用について

前期(4月～9月22日)の保健室利用の状況を報告します。

保健室来室件数(延べ人数)



特に多かった症状・怪我等

〈内科 延べ622人〉

頭痛(240人) 腹痛(110人) 倦怠感(72人)
月経痛(60人) 喉の痛み(56人) 吐き気(52人)等
※内科症状については、複数回答あり。



〈外科 延べ147人〉

擦過傷(46人) 打撲(26人) 突き指(13人)
捻挫(12人) 筋肉痛(7人) 腰部痛(7人) 等



〈健康相談 延べ25人〉

友人・人間関係に関わること、疾病・健康増進に関
わる相談内容が多かったです。

保健委員会の活動(前期)まとめ

今年も4月から9月まで、保健委員の生徒がたくさんの活動をしてきましたので、紹介します。

感染症対策班

- ・感染症予防の放送
- ・7月換気チェック CO2 濃度測定

広報班

- ・熱中症啓発資料準備
- ・保健だより掲載

「コロナが5類になって感じること」



運営連絡班

委員長・副委員長・学年リーダーも
各班に入り、活動を行いました。

健康課題調査班

- ・第一回ライフスタイル自己点検
結果の考察⇒保健だより掲載
- ・スマホ・睡眠チャレンジに、14名
が試験的に取り組んだ。

5日間の睡眠時間・スマホ
使用時間・就寝前のスマホ使
用状況を記録し、振り返りまし
た。11月に全校でのチャレン
ジ週間を計画中です。

後期の予定

- ・10月ライフスタイル自己点検
 - ・11月睡眠・スマホの使用についての啓発週間
 - ・冬期の感染症対策についての啓発
 - ・エイズデー啓発活動
 - ・PTA 保健環境部講演会、学校保健委員会での発表 等
- 後期もたくさんの健康啓発活動を予定しています！



保健室からつぶやき



◇10月14日(土)に PTA 保健環境部講演会を予定しています。保護者の皆様のご参加をお待ちしております。参加申し込みは、すでに配布しています案内文書に記入の上、お子様を通してご提出ください。

◇夏休みが明け、学校祭、前期期末テスト、そして体育祭・・・

保健室でも、「なんだか気持ちが落ち着かない」という声をよく聞きます。

みなさんの心の調子はどうですか？心がつらいときや、弱音を吐きたいとき、

誰かに話したいときは、どうぞ保健室や相談室に来てください。

「こんなことで・・・」と遠慮なんてせずに、気軽に声をかけてくださいね。

