



## 保健だより 9月号

-素直で明るくたくましく-



令和6年9月9日  
県立八頭高等学校

翠陵祭が終わりました。いよいよ本格的に、3年生は進路実現に向けて、1・2年生は新人戦やそれぞれの目標に向けて充実させるべき時期になりました。生活習慣を整えて頑張りましょう。

## 睡眠・摂食・整理でスマートな八頭高ライフを

翠陵祭1日目に生徒保健委員会が舞台発表しました。八頭高生の健康課題は「就寝時刻が遅く睡眠が足りないと感じている生徒70.8%、就寝30分前のスマホ使用84.9%、朝食は食べているが（毎日食べる77.1%学校のある日は毎日食べる16.4%合計93.5%）、食事内容のバランスが悪い」でした。3つのS（睡眠・摂食・整理）で「スマートな八頭高ライフ」を実践しましょう。



## 「いざというとき」に、あなたは動けますか？

8月20日に、救急救命法の職員研修を行いました。目的は、救急救命法の知識と技術を学び、初期処置に必要な実践力を身につけることです。いざというときに、迅速に生徒の生命を救うために、ASUKAモデル（※）の動画視聴や人形を使った心肺蘇生法、AEDの使用、さらに救命処置と周囲の動きを確認等、傷病者発生時のシミュレーションを行いました。

（※）ASUKAモデル：さいたま市教育委員会が教員研修用に作成した「体育活動時等における事故対応テキスト」の愛称。長距離走の課外練習中に倒れ、死亡した児童の名（桐田明日香さん＝当時11歳）に由来。（参照：YouTube [https://www.youtube.com/watch?v=Eo\\_kx\\_ZyRik](https://www.youtube.com/watch?v=Eo_kx_ZyRik)）

この様子は本校ホームページでも紹介しています。教室で生徒が倒れたことを想定して、他教員の応援、AED（生徒玄関前）と救急車の要請等を生徒役の先生に指示して、実際に胸骨圧迫とAEDの操作を行いました。ただ、課題も明確になりました。実際に、第3校舎等で生徒が意識を失った場合、生徒の協力なしには「迅速な救急救命」が行えません。生徒の皆さんもAEDを取りに行く、AEDを使用する、救急車を要請する、救急車を誘導する等…救急救命活動を行わなければならない状況が十分にあり得えます。

保健の授業や体育類型・看護医療類型の実習で「救急救命法」は学んでいるはずですが、「いざというときに本当に動けるか」が命を救う鍵になると思います。学校にはAEDが6カ所に設置されています。9月9日は「救急の日」です。一度確認してみてください。

### 【AED設置場所】

- ・事務室前
- ・第3校舎玄関
- ・北体育館入口
- ・南体育館入口
- ・プール外男子トイレ内
- ・第1グラウンド外男子トイレ内



意識がない！→直ちに「胸骨圧迫とAED」を行います。AEDには自動解析装置があるので判断に迷ったらぜひ使用しましょう。1分1秒でも早く医療機関に搬送することが大切です。